修行心得集要

牟尼精舍

修行心得集要

牟尼精舍

目錄

◎高峰經驗篇
高峰經驗
如何一天念十幾次《地藏經》呢？
真神奇！每天唸20遍《金剛經》之後.........
每天60遍，衝衝衝
一天念50遍《金剛經》
一天唸80遍《金剛經》
好習慣，創造好人生
非常時期，不要到處亂跑，來挑戰高峰經驗吧！
業障高如須彌山，自己造業自己還
業障一定還的完
此苦非苦，以後您就知
與其找理由，不如真正去行動
一位精進老菩薩的化身
圓滿婆媳間的因果
97歲的老母親，自動延壽！
高峰經驗—為自己拼一場！

◎靜坐篇
靜坐教學筆記
第一次靜坐聽聞《普門品》的感動
快速改變習氣的方法
不管多忙，一定要…
大家好聚好散，莫再牽連
開啟靜坐模式
修行日記：挑戰早晚各二小時靜坐
◎心得分享篇
沒有最好，只有更好，做就對了
心得分享妙無窮
建立福報充盈的順遂人生
嚴格是一種慈悲
利人利己的感應文
◎懺悔篇
懺悔方法詳述
懺悔真的不難！
誠心懺悔才有用！
懺悔常過不了？—必勝懺悔法
你是用「嘴巴」懺悔，還是用「心」懺悔？

真正發心懺悔是解藥
心是肉做的
意念懺悔心相通
◎行善渡眾篇
攀緣與渡眾
當義工好嗎？
發書達人
因為擔心而不繼續行善嗎？行善是不能等的(發書感應)
讓生意變好的方法
發善書相關問答集
發善書助人，就是幫助自己
散播正能量，功德無限量
發放《因果濟世集》的神奇感受(9/12更新)
讓對方一生與未來都受益
大家最缺什麼？
有人群的地方，都是幫助眾生的機會
網路行善一點也不難
廣結善緣
災劫時期現光明

自己的切身經驗是最好的助人利器
流通善書是一條快速累積功德之路
慈悲不斷，感應不斷
捐一得多，放生九個月，從月入五千變成月入十萬
給他們一個精神依靠與解決困境的生機
放生、發善書讓我網拍銷售率大漲
修行，四十年如一日
賣了多年的房子終於順利出售了！
「行善」感覺人很快樂，心也快樂
發放《因果濟世集》，佛菩薩幫忙把先生調回來
讓人生閃閃發亮的大福報
把握時效性，努力渡眾生！
改變命運的神奇力量
築夢踏實，希望相隨
行善度眾，佛菩薩相隨
天上掉下來的禮物！
廣行善事，福報綿延
當福報足了，萬事就順利了

高峰經驗篇

高峰經驗

曾有很多人在問完事後都抱怨：怎麼我業障這麼多？經文數這麼多怎麼念呀？我要工作也要帶小孩，沒有時間唸經...等，諸多的理由。下面這篇文章為精舍師姐親筆寫的誦經心得，雖然她用一整天來念經，也許與您的環境不同，但請您捫心自問「如果今天給您一整天的假日，您可以做到她這樣嗎？」精舍曾有師兄挑戰一天念誦十遍地藏經，現在真是江山代有才人出，長江後浪推前浪呀，並非經念得多，就會修得很好，而是有這份衝勁，這等精進，要修好，怎麼會難呢？

◎以下來文照登：

今天剛好想到我應該要分享一天念12部地藏經的方法，讓更多人事半功倍，能生出比以往還更多的功德法財，自利利他，大家有空可以試試看。

訣竅就是：跟時間賽跑，念一部地藏經，我完成時間大概是約1個多小時。每個人完成時間雖然不相同，但這有個重點是....不用急，就以恆定的速度念誦即可。

分解動作:早起，跟時間賽跑。我要念時習慣先看當時的時間。早上6:20開始念，完成一部地藏經後，我第2部開始念的時間就不要超過7:30。中間就給自己留個10分鐘，動動之類的。7:30就又坐下來唸第2部，這就是跟時間賽跑。

這樣6:00起床，6:20開始念，念2部地藏經後再去吃早餐，吃完再回來繼續念。大概到12點多就念到5部，就去吃中餐，中間還每天喝2瓶茶提神啦!

午餐吃完再接再勵。開始念時再注意一下開始念的時間，若從13:20開始念，到晚上19:00今天就

累積了10部，去吃晚餐，吃飽再回來拼個2部，就可以睡覺了。

先做到審視時間，跟時間賽跑，就會自動集中精力，自然有些電話或聊天閒語就都沒空了。因為我要在一定的時間內完成，這些有的沒的都會「自動忽略」。因為師兄跟我分享：要創造自己的高峰經驗，所以我就努力看看，看自己能碰到多高。

在創造自己的高峰經驗後，有覺得做起來更輕鬆，像是集中精力、開發自己潛力的過程。就算一天沒有固定念到12部地藏經，也固定有8部或10部地藏經。就是：早起，珍惜時間、喝茶提神、集中心力、忽略鎖事，感覺就沒有那麼難。

當中，也經常用到師兄分享的「深呼吸」，接下來一口氣念一長段，念到一個段落且快沒氣了，就再深吸一口繼續念。念時，感覺累就坐正，多

做深呼吸，好像幫自己灌氣，一氣呵成再繼續跟時間賽跑。

這就是我想跟大家分享的，希望對每個人都有所幫助。

還有一點啊，就是當我知道自己過去世是這樣的惡劣，曾做出許許多多傷害他人、虧欠他人的黑業。我嫌棄自己，覺得自己曾經的心怎麼長得那樣難看。還好我有清淨業力的機會，現在念經所有來討報的，祂們都是我過去世所深深虧欠、曾經傷害的業主菩薩。我告訴自己，要像待座上賓一樣的心態看待祂們。

以前的我是這樣的無知、愚蠢，用錯了心還不懂得控制，而形成了這樣的傷害。黑業，障礙自己都是我自己做來的!就算在努力的過程中有某些干擾和痛覺，那也是應該的！無論是怎樣的干擾和痛覺，跟我當初加諸在祂們身上，難以彌補的傷害來比，我哪裡還好意思再哎哎叫。應該要甘願

承受，希望祂們消除怨氣，並跟著我一起修習佛法，讓心放寬、離開怨懟、法喜充滿、解怨釋結。

希望大家都能正確用心，以負責任的心看待所有我們曾經傷害虧欠的業主菩薩，知道自己真的錯的離譜!

發奮圖強的固定積極精進做功課，撫平祂們的怨恨心，祂們心糾結的苦是我們造成的，我們要以負責任的心努力精進，讓祂們有更好的出路，就皆大歡喜了。這樣的懺悔心也是精進動力的一大來源。每個人都活在自己的業力裡，做個負責任的人，每天努力償還給業主菩薩。惡業的障礙消失，善業的福報才能現前，自然才能處處如意吉祥。(◎以上，師姐來文結束)

蔡師兄常說「修行要專一」，就像是挖泉水：今天挖一窟、明天外另一窟、後天又繼續換，請問

哪天可以挖到泉水呢？這個道理很簡單，但真正運用在修行上，又有幾個人能懂？唯有專心致意在同一窟泉水上，用心精進的挖，才會挖到甘甜的泉水。

修行貴在專一、精進。無論您是修觀音明心法門、地藏法門、藥師法門，淨土法門，您都應該專心、精進在自己的修持上，不可以隨便亂換修持。並請您得要創造自己的高峰經驗，精舍裡也有幾位師兄挑戰「高峰經驗」，一天念誦10000遍藥師灌頂真言。挑戰過後，每天要誦幾千遍灌頂真言，其實都不是難事，要達到指定的100萬遍，怎麼會難？

要修，也得要有環境。您在修行上一定要有師父，可以為您排解任何有形與無形的干擾，並指示方向，修行才會順利。再者就是要有同修相伴，可以一同切磋砥礪，讓自己不退轉。如果您沒有同修相伴，每天都在生活中打滾，很容易就有退轉心，被世俗所羈絆。精舍師兄姐也都利用

網內互打的方式，平時就互相切磋或是交接渡眾事務。時常保持聯繫，周遭就都是修行人，與修行人親近，當然自己也會跟著認真修，這真得很重要！

修行除了要在自己的功課上精進，也得記得銷業障，如果業障都不銷，光阻礙就可以把修行通通弄亂，這樣怎麼修？再來就是克服惰性，用「擠」的也要擠出時間完成功課，不然就不睡覺！

所有日常生活中的「每一個細節」，都與修行有關，任何行為舉止都是。修行是否成功，完完全全取決於「日常生活中」，請您務必好好謹言慎行，用功精進！最後，一定要渡眾生，老話一句「行菩薩道，成佛菩薩」。

如何一天念十幾次《地藏經》呢？

以下為一位師姐敘述分享：

前一陣子在念誦娘家與婆家之祖先要超度的經文，遍數都有上百遍之多，記得曾念過超度倒房與姑娘的祖先……等，陸陸續續超度，後來超度祖先牌位內剩下的祖先需念誦經文各400多遍。記得之後還有些祖先還追加經文，說想要投生到天道，所以要加念了好多經文。

因為祖先投胎時間上一直有時間壓力，我只要沒有上班或休息時就會一直念經，最高一天念《地藏經》15遍，並且如果沒有許多細瑣的事，目前也都保持一天念《地藏經》十幾遍。

聽到我例子的師兄問我為什麼可以這樣？我想了想跟他說：「其實只是有沒有心，現在不還，以

後也是要來討。而且前一陣子我也做八關齋戒，沒吃晚餐的時間也是一直在念經。現在一遍《地藏經》約45分鐘可以完成，把瑣碎時間用一用，較空閒時，一天大概都可以念十幾次，除非事很多。」

聽到我分享的師兄說：「我就算一整天沒事，要我念10遍《地藏經》都挺難，您真是有心」。我回他：「沒事就多念，還欠人家很多，多念就習慣了」。

近來小孩告知我，說他有需要幫助，我聽了後也打算幫他念一部份的經文，誦經能幫自己也能幫到家人，看他們順利，我也很欣慰。

誦經已持續多年，業障雖多也是一條條消掉。沒事多念經，以後不要再相欠了。(敘述結束)

如果給您一個整天的空白時間，您能夠念到十多遍的經文嗎？其實很多人做不到，但這就是個高

峰經驗，如果您能有此體驗，往後您可能覺得每天保持念幾遍經文都不是大問題。畢竟都可以念十多次了，每天念一次又算什麼呢？

誦經是一個很好的消業障方法，除了有功德可以迴向給累世的業障，還能透過經文洗滌身心，讓智慧成長。如果家中的成員出了一位像師姐這樣的人，想必全家都受益！靠著師姐的奮發念經，除了幫到自己，家人若有需要也將能受益。

世間許多人或外道說念經沒用！在此要請您斷此疑惑，您要是真的聽信他們說的，那可真是冤大頭，錯過一個這麼好的消業障與開智慧方式。如果誦經沒用，師姐如何有心誦持這麼多的經文。一天十多遍，可真的整天都在泡在經文裡了，如果沒有信心與感應，如何如此般持續呢？

就看您是要聽有切身經驗的人說的，還是要道聽塗說了！也請您能多多分享您誦經的感應與心

得，讓不知道的人知曉；讓心未定的人下定決心好好誦經。

在此奉勸您為自己訂好每日的基本定課，然後告訴自己再怎麼累，至少基本定課要做完才能睡覺。這是最基礎的事情，請您務必實踐，日久功深，一定會有效益。

最後，蔡師兄常提「自性要自渡」，念經是一個很好讓自己改變的方式，無論在思想或行為上，靠著經文的淺移默化，心靈會漸漸成長轉化。這種透過誦經而有智慧的增長，是自渡的好方法！

佛菩薩是宇宙中看透真相的人，若能照其言行修持，定有解脫之時!

真神奇！每天唸20遍《金剛經》之後………

以下為一位師兄分享，來文照登：

這三個多月來，實踐每日誦《金剛經》20遍及靜坐一個小時的體驗，與各位分享：

曾挑戰過單日唸誦《金剛經》122遍的高峰經驗，但在高峰經驗之後，每日唸誦的經文數時多時少，並沒有很穩定。有位師兄提議挑戰每日誦《金剛經》20遍，為期半年，當時為了改善自己每日誦經遍數差異太大的問題，就欣然接受了。趁著休假到圖書館誦經，我完成當日的定課之後，拿出背包裡的《憨山大師傳》閱讀，越看越法喜，一口氣把整本書看完。這時候我突然對「靜坐」產生興趣，因為接觸佛法之後，每位高

僧大德都會提到靜坐，阿伯在現場開示時也常常提醒請示者每天要誦經及靜坐，這麼多好的學習對象都提到靜坐，而我接觸牟尼精舍六年了，卻沒有實踐每日靜坐，也不知道為什麼高僧大德們都要靜坐，一時之間也找不到答案。這時我想，若身體力行的去做，半年後會有什麼改變？畢竟跟著正確的學習對象去做，應該不會走錯路，因此我開始執行每日誦《金剛經》20遍及靜坐一個小時的挑戰。

分享背景：已婚，與老婆在外租屋，沒有小孩，每天上班加通勤時間約十個小時，睡眠五到六個小時，辦理精舍業務半個小時。誦《金剛經》20遍四個小時，靜坐一個小時，機動時間一個半小時。

第一部份，是我在靜坐時遇到的狀況，在此向大家分享，但因每個人體力、體質不同，所以遇到的狀況也可能不同。

靜坐：我剛開始遇到的狀況有腳會很麻、腰會想往後靠、坐不住一直想爬起來、覺得時間度日如年。

撞牆期，第一個月前15天：
一、腳很麻：從小麻、中麻到懷疑自己的腳會不會因為血液無法循環而壞死，但三個月後我往雙腳一看，它們還是完好無缺的在我身體上，所以請不要擔心，多靜坐可以改善。
二、腰會想往後靠：因為腰會痠，所以身體會很自然的想往後靠，這樣可以輕鬆一點，但是靜坐筆記上說不能有靠背，近代高僧靜坐的照片也都沒有靠背，如果我習慣靜坐時靠背，以後到不熟悉的地方靜坐怎麼辦？所以只能乖乖練習。

第一個月後15天:
一、坐不住一直想爬起來：已經比較能克服腳麻及想靠背的狀況，但卻開始遇到坐不住一直想爬起來的狀況。

二、覺得時間度日如年：以前靜坐很容易就睡覺，所以時間過得很快，但自從決定要每日靜坐一個小時後，我開始睡不著了，基本上這一個小時都是清醒的。

克服方式：透過專心唸誦《藥師灌頂真言》、減少對身體不舒服或對時間長短的罣礙，讓心試著靜下來，有時可感受到身體是身體、靈識是靈識，讓自己不受身體不舒服的感覺而影響自己靜坐的品質，加上每日不間斷的靜坐，可以慢慢的改善，但每個人的狀況不一定，所需的時間長短也會不一樣，每天持之以恆是重點。

第二、三個月：比較熟悉靜坐，嘗試改善每一次靜坐的品質，例如用更少的時間讓自己真正的靜下來。在靜坐的部份，我也還在學習，引用《廣欽上人法語》：「靜坐，是坐無色相，不能執著『我在靜坐』，這仍是『我相』、『著相』。修行；如果還有一個『我怎麼樣』，仍是妄想。要

離一切相、心無所住，沒有『我在做什麼』，才是靜坐的意義。」

第二部份，是我實踐每日誦《金剛經》20部及靜坐一個小時的體會。

達成任務沒有藉口，克服懶散及把握時間：

一、有時需要到北部上早上九點半的課，因住在嘉義，故七點左右就要搭上高鐵。我租屋處到高鐵需要快一個小時的車程，下課回程都要晚上六、七點才能搭上高鐵，回到租屋處通常都已經八、九點過後了。為了完成每天的計畫，我逼自己四點半就要起床誦經，出發到高鐵站之前，已誦完五部《金剛經》了。在高鐵站等車時可以再誦個二、三部《金剛經》，開往南港的時間約一個半小時的車程，可以再誦七、八部《金剛經》，這樣我到內湖總公司時已誦完十五部《金剛經》了，中午午休再誦二、三部《金剛經》，下午於回程的高鐵上再完成剩下的二部《金剛

經》及一部《藥師經》，回到家吃完晚餐、洗完澡之後再完成靜坐一個小時。

二、計畫總是趕不上變化：上班時總是會有一些突發狀況，導致我下班時間延後，有時也會因為太累睡過頭，只好利用下班後的時間努力完成，有時靜坐完已經半夜十二點多了，隔天還是乖乖的去上早上七點的班。

在此想與大家分享：「抱怨是沒有辦法解決問題的，唯有您真的想去完成，您就會想盡辦法去達成目標。」

實踐每日誦《金剛經》20遍及靜坐一個小時的收穫：

心靜(定力提升)：最近需要利用時間去學新的技能，所以我目前的時間是滿檔。老師在教導時常常會用言語來考驗您，但他每次出招時，我的心就像平靜的水一樣，不會隨他的言語起伏而產生

波紋，我還是專心學我的不受他影響，而我老婆就比較容易受到老師的影響(但我對老婆就沒有這麼好的定力，可能她是來考驗我及成就我的。)

提升學習速度：本來我學東西就不算慢了，但在實踐每日誦《金剛經》20遍及靜坐一個小時之後，我發現我學習的方式在改變，以前可能需要死記的部份，目前可以用了解其運作方式並融會貫通去學習，所以在學習新技能的速度上變快了，而且也比較容易問到關鍵問題。

經驗複製：最近在學習的新技能需要使用不少體力，第一次老師讓我自己上場，老師都是用巧勁及身體的力量，而我用的都是蠻力，所以手痛了二、三天，故請教老師如何改善，他教我們怎麼蹲馬步(坐馬)，老師強調每天都要坐馬，無論前一天坐得腿多痠，隔天還是要坐，那時候我心裡想這不就跟練習靜坐時一樣嗎？只是從腳麻變成腳痠而已，而且還可以強身健體，真的是有好無壞。

越來越快樂：開始實踐每日誦《金剛經》20遍及靜坐一個小時，我每天的時間就被填滿了，加上最近還要學習新的濟世救人技能，時間更是寶貴。以前還沒有開始此計畫前，空閒時間會用來看綜藝節目、連續劇、上網......等等，讓自己放鬆，但這樣的方式對自己的心性卻沒有太大的幫助，雖然現在時間滿檔，肉體有時有點累，但心靈卻覺得越來越踏實，自己的心也越來越穩定，人生在世短短數十年，如果可以用我的餘生為眾生多付出一點，幫助多一些眾生，這一切都是值得的。

以上是小弟我這些日子以來執行計畫的體驗，您什麼時侯才要開始您的呢？
(分享完畢)

感恩師兄分享，師兄的精進以及無論遇到任何狀況都能堅持不懈的精神真是令人佩服，也是我們模仿、學習的標竿。在學佛修行的路途上，我們

需要一些模範和榜樣，讓我們能夠依循正確的腳步與效法成功的經驗，才不會在這條路上修偏走歪。

從古至今的高僧大德們就是我們學習的榜樣，多多閱讀他們的文章，學習他們的言行舉止、待人處事，有助於轉念和提升心性；佛經是佛菩薩說過的話、做過的事，認真持誦經典並且將其落實在日常生活當中，就是真正的修行。

上述分享文中，師兄提到：「達成任務沒有藉口，克服懶散及把握時間。」阻礙自己精進用功的敵人就是懶惰和散漫，這兩個習氣人人都有，也是學佛修行之人必須克服的魔障。人最容易替自己的懶散找藉口，例如下班太晚、太累、通勤時間長、身體不舒服、家事一堆做不完、小孩吵鬧、家人反對……等等，不想做的事情，總可以找到一百種理由讓自己不去做，找藉口很容易，克服卻需要耐心與毅力。如同師兄所述：「抱怨

是沒有辦法解決問題的，唯有您真的想去完成，您就會想盡辦法去達成目標。」

師兄分享了他在執行計畫時遇到的困難與克服的方法，小編拜讀後只有一個體悟：「天下無難事，只有藉口多。」人的潛力是無窮無盡的，只要您想精進用功，任何時間、任何地點都能做；任何環境、任何的人事物都不能阻礙您前進。成功的經驗是可以複製的，師兄提供很好的親身經歷讓我們模仿與效法，如同佛經是佛菩薩留給我們的慈悲智慧，修行，就是將佛經所說的落實到生活中，師兄的經歷分享也是如此，提供我們一個學習的標竿，能不能成功就看您自己的決心了！

上述分享文中提到執行計畫三個多月後，師兄的定力提升、學習速度快（變得更聰明）、舉一反三、心靈越來越快樂……等等好處，這並不是師兄獨有的專利，而是每一位精進用功的修行人都能獲得的好處，聰明智慧本來就存在於我們的自

性當中，因六道輪迴蒙上一層厚厚的塵垢，只要您願意精勤拂拭，還怕這顆牟尼寶珠不發光嗎？

以下引用《星雲大師說偈》：
「多年古鏡要磨功，垢盡塵消始得融；靜念投於亂念裡，亂心全入靜心中。」—清．普能嵩禪師

「多年古鏡要磨功，垢盡塵消始得融」，我們從過去無量阿僧祇劫以來，被無明、煩惱覆蓋了我們的真如自性，見不到自己的本來面目。好像多年的古鏡，被塵埃污漬，要下很多工夫去磨拭，等鏡面上的塵垢磨淨了，才能發揮鏡子照映的功用。

如何找回我們清淨的本來面目呢？可以唸佛，可以拜佛，可以打坐，可以修持！

唸什麼佛呢？唸清淨心的佛，就是用唸佛的方法來制止我們內心的妄念。拜佛，拜什麼佛呢？拜本心的佛，用拜佛的方式將自己心裡的佛性禮拜

出來。其他方法如打坐、目的也是一樣，不外乎要認識我們自己。這就像身體染髒了要沐洗，衣服污髒了要清洗。洗滌了才會乾淨。我們的心髒了，被煩惱無明染污了，也要用唸佛、拜佛、打坐等方法洗滌，才能將清淨的心靈顯現出來，如同古鏡磨盡塵垢後才能映照出真實面目。

「靜念投於亂念裡，亂心全入靜心中」，我們每個人都有顆虛妄的心，常在亂念裡生亂想、起無明，要用正念來對治，糾正種種妄想雜念。尤其人在情緒低落時，容易生憤恚、逞意氣，造成無法彌補的惡果，像洶湧的怒海掀翻船隻一樣。唯有在平靜的心態下，光明清淨的本性才容易看出來，自己的本來面目也才能自然朗現，將紛亂的一顆心，回歸到靜寂的境界中，自得朗朗乾坤，海闊天空！（引用完畢）

勤誦《金剛經》和靜坐可以回歸自性，發現自己的本來面目和清淨心，閱讀完師兄的分享，您是否也心生讚嘆和嚮往呢？事不遲疑，就從今天開

始，為自己擬訂一個誦經和靜坐的執行計畫吧！堅持一段時間之後，您一定可以遇見一個更好的自己！南無本師釋迦牟尼佛！

每天60遍，衝衝衝

以下一位有緣人分享，來文照登：

上禮拜六開始進行每天誦60部《金剛經》，到目前為止維持了四天，在還沒開始之前，總想著自己做不到、一定會失敗什麼的，但開始之後才想到一句話「萬事起頭難」，這四天也有想過「唸個40~50遍就好」，直到有次看到一部電影裡的努力人，不管自己身上的殘缺而仍然努力著，想想自己有這麼好的一切，卻總是自視甚高而失去很多成長的機會。

常聽見有人說著唸經干擾很多，對我這個不敏感的人好像是天方夜譚，但這幾天我總算遇到了！頭痛欲裂、舌頭打結和背部疼痛等等，原來敏感的人會是這樣的情況，可當知道自己有個60遍的目標，這些干擾就都該拋開了，我要不顧一切地

去誦唸，因為我不想讓家人擔心，也不想自己的黑氣釋出影響到他人，所以我該好好面對自己，只有把自己弄好了，才有資格去照顧別人。

很多人常說「人生很苦」，但後來自己思考，人生很「苦」嗎？還是其實是自己的「想不開」與「放不下」罷了，跟聾啞人士來比較的話，我其實都聽的到，也說得出話；跟殘缺人士來比，我也都好手好腳；跟非洲飢荒難民來比較，我們有得吃，有福報唸經，也有福報來遇到自己覺得「苦」的事情……等，我們到底有什麼理由抱怨？其實是自己讓自己過得太爽罷了。

(分享完畢)

這種一天唸經文多次的精進，需要衝勁，就是一股想挑戰看看的決心！這種挑戰成功後，造就高峰經驗，這是一個自我的認同，讓自己知道「原來我可以」！

上述分享者達到一天60次《金剛經》，還持續了四天。就小編的經驗，這種一天60次的高峰有幹勁就能完成，但要維持四天，甚至持續下去，就需要強大的毅力了！畢竟生活中還有工作，還有其他的事物要做，能將這樣的經文遍數保持，沒有毅力就無法完成。我們應該好好的效仿這位分享者，也給自己試試這種「持續保持」的高峰經驗。

每人工作與家庭狀況不一，並非每人都可以唸到《金剛經》60次，但可以依照自己的狀況調整，比如說先挑戰一天10次，再慢慢往上累積。這種挑戰後會造就信心，拿10次當例子，當您完成了，下次當您只唸了1次，您就會想「一天10次」都能做到了，怎麼可以一天只唸1次呢！效用就在此，是一種督促自己精進的動力。持續努力的毅力也是，一旦您達成連續10天都唸10次，下次當您很忙、很累的時候，就會告訴自己一樣要完成這樣的功課。久而久之，就會養成精進的習慣。

以下分享：

我已經完成菩薩交辦的三樣專修佛咒，〈藥師灌頂真言〉、〈楊枝淨水讚〉、〈楞嚴咒心〉等，都已完成開示的遍數，後來自己就有點偷懶，調成每周只唸一萬次。

看著人家的努力，近期也碰到挫折，覺得修行才是人生的首要工作，所以重新調整節奏，改成〈楞嚴咒心〉一周兩萬次。要達成一周兩萬次真的有壓力，時時刻刻都要帶著計數器出門，要善用各種零碎時間，不然還有工作、家庭、孩子與道務要顧，哪來時間完成兩萬次呢！

但訂了這個目標後，覺得生活真的開始改變了，妄想的時間減少了，因為知道會唸不完，所以一有空就要唸！有此可知，自己修為還是不夠呀！在沒花這麼多時間誦咒的時候，也是成天打妄想或滑手機，現在訂了這目標可好了，唸佛誦咒是要自己提起正念，讓腦袋裡充滿佛菩薩，這總比

滑手機、打妄想好—這浪費時間又製造妄念！對我來說是好的，也推薦給您一試！

您不逼自己，難道等生活來逼您嗎？您不逼自己，難道等干擾來逼您嗎？您不逼自己，難道等業障來逼您嗎？(分享完畢)

有人說讀經重在實用，不是在遍數上努力！但想開悟要有福報呀！如果每天只唸個一次、兩次，又沒持續造福行善，哪來的福報好覺悟呢？持續誦就是累積福報，而且持續誦唸，一次、兩次、三次……等，這些字句會在腦海裡迴盪，等生活中遇到類似的事情，相關的佛經句子就可以出來幫您斷疑解惑，這不就是佛菩薩給您的加持嗎？以上這些經驗真的要試過才知道，要老實好好誦經！世間高僧大德多嗎？事實上不多，反倒是無福、無智、無慧的到處都是，要認清楚自己的不足，靠勤勞補足！

小編自己看了這篇60遍的分享文，我也想調整自己的節奏了！人家都可以，我們也要試試看呀！希望您也看看人家的作為，好好的逼自己精進，一點一滴都是成佛之路的動力來源，一起精進加油吧！

一天念50遍《金剛經》

以下為一位有緣人自述，來文照登：

因為所居縣市已確定颱風假的緣故，想說好好的來拚一拚唸經，看看自己能在一天內能唸多少遍《金剛經》。自己知道修行並不是只有嘴巴唸經，不過既然菩薩開示了自己習氣的經文數，我想這就像是開了一帖藥方給我，就得趕快將它服用完畢，避免過去世的習氣影響到自己的心念，阻礙了修行。

放假前一天晚上，心裡向菩薩說：「請菩薩協助我明天挑戰成功！」

隔天，我醒了，看一看時間是凌晨兩點半，醒來後精神超好，看來真的是菩薩的感應，叫我可以起床唸經了！簡單梳洗後我把半部的《地藏經》

唸完，後來便開始誦持《金剛經》。我坐在位子上，放了一張紙來劃記，告訴自己沒唸完十遍不能離開位子，於是便開始唸了。

十遍唸完了，起個身休息一下，而後繼續努力。中間唸了真的累了，便停下來整理了些資料，而後又繼續，直到小孩起床來找我時已經唸了25遍《金剛經》。而後抓準空閒時間繼續努力，約中午左右完成30遍，並且唸完一遍《藥師經》(我發願每天至少都會完成一遍《藥師經》)；到了下午颱風的風雨漸漸大了，孩子也安穩睡去，便於晚餐前唸了43遍，最後到睡覺前完成了53遍，但是喉嚨還有聲音呀，只是注意力無法集中了！

53遍，突破我設定的紀錄49遍了，其實以前一直就想要挑戰看看自己的能耐，只是小孩還小，有時照顧起來就花了很多時間，還好這次菩薩幫忙，讓我有機會完成。

按照南懷瑾《金剛經說甚麼》一書提到，對於誦經應該是要解行並進，知行合一，只把經誦在嘴巴裡是沒用的，但書中提到修行的大原則是「善護念」，善護念什麼？要善護念自己的心。所以我告訴自己唸誦的十遍，必須都好好坐在位子上，唸完才能起身，我把這個當成「忍」在學習，學習忍耐，耐住慾念，耐住習氣！

佛法就是「戒定慧」，從學佛的初發心到現在，發現自己在守戒上真的需要加油，一來是自己定力不夠，二來也真的如菩薩開示——受了過去的習氣影響。所以這次除了配合服藥方(唸誦《金剛經》)外，也藉此培養「忍」的能力。至於忍的目標，就如同六祖所言：「心平何勞持戒，行直何用參禪。」把戒與行變成常規，舉手投足都不逾矩，這就成功了。

所謂「莫忘初衷」，許多剛發心學佛的人都有一股衝勁，或者馬上茹素、持戒，或能在誦經持咒上突飛猛進，但……有幾人能堅持住呢？所以才說

「莫忘初衷」，因為這是場馬拉松，要跑多久？得跑一輩子呀，就看誰能堅持的久了。

唸誦《金剛經》後也發現自己在慾念上真的減少了；對於脾氣，有時雖仍會有起伏，但都可以漸漸忍住不大聲了(有時要教小孩，真的在所難免，只怪自己脾氣不好)。雖然有時還是會破功，但這真是大進步呀！回想起前一陣子的自己，真的是差別很大。

而且近來也配合靜坐，靜坐時都會做「貪嗔癡慢疑」與「財色名食睡」的反省，這也有用！讓心沉澱後，真的可以發現許多問題！希望給有緣看到的您參考，也多多靜坐吧！

近來也在想，如果功德是等值的，以前我每天的功課是至少《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》各一遍，若《地藏經》約等於三次《金剛經》，而《金剛經》與《藥師經》差不多的時候，則當初每天的功課約等於《金剛經》唸五次。但最近

發現，其實若早上起床能夠完成十遍《金剛經》，剩下一天內再完成十遍《金剛經》，其實這樣一天唸二十遍不難完成，但所完成的功課量大約就可以算是以前的四倍！

四倍！四倍！我的天呀！這時我才發現以前我完成誦經迴向的速度根本是龜速，這次菩薩《金剛經》的開示真的是讓我變成兔子了！這樣我積欠幾年的業障就可以快速還完了！也感恩業主菩薩肯等我，弟子一定會早日完成的！

最後，請大家多多唸誦《金剛經》來迴向自己的習氣，若沒請示的人，可以每念36遍便迴向一次！對於有來討的業障，我們知道要和解！但當初自己造下這些業障時的卑劣心態，卻沒有因為輪迴而消失，這些都藏在腦海的記憶深處裡，這些記憶就是習氣，時間到了就會再次的影響我們，不可不慎呀！

以上分享這次自我挑戰的心得，感恩菩薩的協助。阿彌陀佛。

(分享結束)

在此建議您也可以挑戰看看自己的「高峰經驗」，當高峰經驗有了，以後就會覺得誦經不難，每天也都能很容易達到既定的功課！

先前有師兄姐挑戰一日唸誦《地藏經》十二遍，甚至有師姐可以持續每天唸誦《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》各六遍，這些精進的心都值得我們看齊。雖然每人時間不同，但這精神值得我們仿效！

誦經除有功德外，久而久之也能淺移默化，開啟智慧。對於習氣部分，誦持《金剛經》就如同上述分享的例子——菩薩開的藥方，有了這帖藥，對於消除習氣相當有幫助。習氣這東西還真不是

凡人靠毅力就能克服的，若能有經文智慧的協助，一定能迅速化解這深層的毒素呀！

但還是要再提醒您，修行不是只有唸經，您要真正把該做的事情做好，這才有實踐奉行佛法！好比不嗔怒，這您能做得到嗎？每天完成既定的功課，對您來講只要一天付出一定的時間就可以完成，但是守住自己的情緒而不發怒，甚至不動念，這得要一輩子無時無刻的努力呀！能做到此，才是真修行。

《金剛經說甚麼》真的是一本寫得很實際的書，直接點出《金剛經》的要旨與一般人對《金剛經》的誤解，真得值得您一看。在此精舍也提供免費索書，請參照：http://mouniassn.pixnet.net/blog/post/220418959

上述分享也提到「善護念」，書中提到：「重點在善護念，由凡夫到成道之路，聖人與凡夫同一個修持的方法，善護念，要善於護念。怎麼護

念？應無所住，不生法相，如如不動，不取於相，就是內心平靜的這一念。」這裡點出，就是要把心安好，把念安好，這就是修行。

至於要怎麼做呢？書中也說到：「怎麼樣平實的去做呢？金剛經開始就告訴你，怎麼樣叫修行？不要忘記了開頭，第一品穿衣、吃飯、洗腳、睡覺，就是規規矩矩做人，老老實實做事，諸惡莫作，眾善奉行，都說完了。他開頭自己擺一個榜樣給你看，他自己穿上衣服，化緣、吃飯，吃完了，洗了泥巴腳，敷座而坐。也沒有一個學生把他位置鋪好，是他自己來安置，弄弄好，敷坐，把位置拍拍平，然後自己上去坐。」

一天唸80遍《金剛經》

以下為師兄師姐們分享，來文照登：

分享一、

加入進階修行社團不久後就開示銷魔性經文，那時候還不了解魔性是什麼？但師兄姐們常常強調魔性不容小覷，所以就一直跟著師兄姐的腳步走，做就對了！從銷魔性的第一階段到目前的第四階段，每個階段開示的經文數都超過600遍，可想而知自己的魔性有多強大，經歷這些過程之後，越來越清楚魔性對修行和生活的影響，以下分享自己銷魔性的心得如下：

1.常常反問自己為何要加入修行？

2.我了解佛菩薩的心嗎？自己的心有沒有跟佛菩薩一樣慈悲呢？若沒有的話要改。

3.勇敢面對挫折，愈多愈好，才能發現自己哪裡還沒改。

4.師兄姐教給我們的方法：勤唸《金剛經》（淨化己心）、多看《金剛經說什麼》和高僧大德文鈔（了解佛菩薩的心和經文意思）、靜坐（沉澱心情、反省）。

5.不管遇到多少困難都要持續堅持，漸漸就能看見曙光展露的那一刻，所有ㄧ切辛苦都值得！

6.改變不難，難的是您不肯踏出那一步！

以上是我銷魔性過程的體會，與各位師兄師姐共勉之。

分享二、

昨晚胸口一直痛，觀想轉心輪後疼痛還是一直來，一刻也沒停歇，像是被口香糖黏住一樣，難以抽身，這是前所未有的狀況。靜躺在冰涼地板上，等待師兄姐請示佛菩薩後，才明白被整的慘兮兮的原因，原來是自己的魔靈(過去修偏的意識體)干擾。這陣子，我的身心靈都被祂嚴重干擾，於是在靜坐時，我努力思考如何面對魔靈干擾的挑戰，現在的我像個不倒翁，你這邊干擾我，我就從另外一邊振作起來，我豈能隨便讓你干擾擺動？過去世修偏是我造下的業，害人害己，所以現在我要精進的銷除魔性，不再重蹈覆轍。

分享三、

就讀中、小學時，班上總有一兩位同學，因為特殊的行為舉止，成為被同儕揶揄、開玩笑的對象，我不喜歡被如此對待，當然亦不會如此待人。年幼時不解，為什麼他們只是比較特別就要被欺負？而我一點也不特別，為什麼也會遇上這

些事？我也曾經被言語霸凌、容易碰到色狼，大學以前，覺得自己的成長過程或許可以拍成肥皂劇，各種莫名奇妙的劇情都會發生在我身上，真希望生活可以跟其他同學一樣安全單純。後來才明白，如果沒有這些碰撞磨難，就無法塑造現在這樣與世無爭的淡然性格。

某次請示時，阿伯突然開示三階段的魔性經文數，那時對於修行還是似懂非懂，也因為懶散的習氣，對於自己身上背負的總經文數，雖然在意但行動並不積極，天生的喉嚨條件不好，沒辦法持續長時間說話，所以對於認真做功課的師兄師姐們總是非常欽羨與讚嘆。

蔡師兄(阿伯)常說：「魔性像磁鐵，會吸引各種負面、不好的事物。就算現在對前世的作為沒印象，但如是因，如是果，命由己作，相由心生，禍福無門，惟人自召，天理昭彰，善惡有報，絲毫不差。」我所遭遇的，全是自作自受，要心甘

情願承受，期望自己能在今年完成第三階段的迴向，願大家早日脫繭重生，阿彌陀佛。

分享四、

前陣子，發現自己起了嚴重的執著心，執著於唸誦魔性經文的數字，且總經文數完成之日遙遙無期，怎麼唸都唸不完，情緒很不穩定。過些時日後，心情平穩下來，想到古有云：「天作孽，猶可違；自作孽，不可活。」前世不造孽、不作壞，今生何來銷魔性的苦，這是自作自受、沒得商量，不能怨任何人，自己要懂得如何轉念並且更加精進的唸經銷除魔性。

今生何其有幸得遇精舍，再不好好把握並且認真銷魔性、還業力，屆時，無常一到或身衰病死失去人身、離開人世間，鐵定下十八層地獄，求出無期，那時就會更苦啊！蔡師兄說：「過去世有修偏，若要修正，干擾會較多，將您拉回去，考驗您的定力，可多研修高僧大德文鈔。」某天女

兒放學後，接著上英文家教課，因為老師已到但孩子遲到，害我一顆心忐忑不安、心急如焚直催促，感覺很多干擾上身，覺得是「習氣流露」所導致。原來，這就是我常有的習氣，我也知自己很傻，常在魔性和習氣中打轉牽絆糾纏不清，不懂控制我的心、不懂自我跳脫轉念，總是要到了事情發生後才驚覺當初的愚蠢、無明和無知。

師兄姐們也常鼓勵我，因為我們當初修偏導致魔性重，我們本世努力銷除，別再傻即可。習氣有時會與魔性並行，這時就會很辛苦了，魔性或習氣流露時，神通無解，但要虛心接受，有來就會有銷！謝謝師兄姐的鼓勵，想與努力銷魔性的師兄姐一同分享互勉，聖嚴法師：「修行就是徹底改變自己的習氣，讓自己做一個有理性、有智慧的人。改變自己面對環境的心態，那麼，再惡劣的環境都可以泰然處之。這樣不但可以讓自己身心安樂，也可以幫助身邊的人開發內在智慧，得到身心安樂。這就是修行。」(引用結束)

分享五、

我最近開始讀魔性經文，其實我在小學三年級就開示魔性《金剛經》600部，當時我媽媽逼我讀了三十部，之後我就不想讀了。升五年級的暑假，有一次媽媽有問我要不要讀經，跟我說了很多道理，例如：不修行永遠都在六道輪迴、讀經可開智慧等等。

我跟媽媽說我不想在六道了，於是八月底開始讀《金剛經》，有一次我分心被學校老師罵，老師說：「分心，去讀經！」我覺得很丟臉不想讀，後來老師說：「請回家完成！我會問您媽媽喔！」從此之後，我決心好好在家完成一周一部的功課！

我最近讀《金剛經》常常把會字讀顛倒，請示是魔性導致的；我讀《金剛經》常常覺得身體很癢，讀完就不會了，請示身體癢是銷魔性所致。這陣子我大腿一直瘀血，一共有四、五個地方，

連續一個月，這幾天背痛到跑步會喘，走路背也超級痛，請示是魔性釋放，媽媽說：「你也太誇張了，最近才讀十幾部，而且一周一部，竟然釋放成這樣！」

媽媽幫我請示，為甚麼我在第一階段魔性就釋放成這樣，而她讀很多部《金剛經》才開始釋放魔性？

佛菩薩開示：「我本世還很善良，而媽媽已經不單純了！所以才要讀很多部《金剛經》才開始釋放魔性。」

我最近讀經不會癢了，也不會把字讀顛倒，魔性銷除一些後讓我讀經沒那麼吃力，有一次老師也稱讚我：「您很厲害喔！聽您媽媽說您昨天身體很癢時還是堅持把經讀完，真的很棒！」我會繼續努力讀經，希望有一天能將魔性銷光光。

(分享結束)

魔性是什麼？魔性除了曾經墮入外道修偏的因素之外，還會因為人的貪嗔癡慢疑念念成形，也就是執著的心所變現。自性需要自渡，魔性也要自己銷，別人替代不得，若是您不面對、不處理，只想著要逃避、想著或許過一段時間它就會自動消失，那是不可能的！魔性只能由唸誦《金剛經》以及都攝身口意、善護念雙管齊下，才能有效解決。若是置之不理，在魔性與習氣的交互影響之下，您就會感召許多干擾、雜念、妄念，在這樣的強大負面能量的干擾下，光是要善護念就很難了，更何況是修行？魔性嚴重時，甚至會影響到自己本身的健康、家人的健康、人際關係、工作、家庭生活等等……，以上種種因素，不管怎麼看都會覺得魔性是絕對要銷除的，而且是越快銷除越好！

上述有許多師兄師姐分享銷魔性的轉變，魔性漸漸銷了，自身心性就會漸漸光明、智竅也會開啟，腦袋不再混沌，做事效率也會提升。曾有師

兄分享，感覺最近做事效率提升了、身體也輕盈很多、心胸變得更開闊，不再執著於一些小事，能用更柔軟的態度面對客人。修行真的是如人飲水，箇中好處只有自己體會最深，但這過程中的辛酸血淚，也只能自己忍耐並找到正確的方法奮力突破！

比起以前，現在修行的資源真的多樣化又豐富，精舍部落格裡頭收錄非常多的文章，管理的師兄姐們做了不同的分類，人生中許多大大小小的問題，都能在各分類中找到相關的感應文，讓您在碰到疑惑、問題的時候有前人的經驗可以參考；遇到瓶頸、困難的時候看到他人的歷程找到堅持的力量；遇到正在受苦的有緣人，有相關的題材可以分享給他，流通正確的因果觀念知識等等，這麼好的工具，就等著您來善加利用，真的是利人利己、渡人也渡己呀！

在修鍊社團中，很多師兄師姐都曾挑戰過高峰經驗(一天設定唸誦《金剛經》的數量並且完成)，挑

戰高峰經驗的過程中，會遇到許多考驗，例如：雜念紛飛、定力不夠、體力不足、惰性、突發狀況多……等等各種人事物的影響，但就是因為有這麼多考驗，才叫做挑戰，突破了，才是真正的成長！

以下分享精舍李師兄挑戰高峰經驗的心得，〈一天唸80部金剛經〉：平時放假如果沒有排定什麼行程，就會跟老婆待在家裡面誦經，大概在一個禮拜前腦袋突然靈光一閃，不然在戶外誦經好了，於時就約老婆到戶外誦經，她也很高興的接受了。本來是打算要到市中心一個大公園唸誦的，但騎機車繞了一下，本來選定的公園雖然規模不小，但運動休閒的人更多，也沒有適合的桌子誦經，故轉戰到水庫附近找看看，或許是佛菩薩幫忙吧，找到了一個旁邊有廁所、7-11、臨近大學學校餐廳，還有鳥叫、蟲鳴、不時會有野生的鳥類、松鼠……等在附近跑來跑去，那時心中有一個念頭，應該就是這個地方了！那天在早上十點左右到，但因為是臨時起意故沒有做好防蚊

準備，我唸到下午三點左右就不敵蚊子和小黑蚊的攻擊而臨陣脫逃了，但那天有誦到《金剛經》41遍，若是排除蚊子的問題，還真是個不錯的誦經地點。

隔週連假二天，老婆相約要去戶外誦經，這次我就先準備好有效的防蚊液，待早上老婆洗好晾好衣服之後，我們就出發買早餐及午餐，到誦經地點已經八點多了，這次預計誦到下午六點，下午六點結算時我發現我誦了50部的《金剛經》，離上次在家裡自己完成的高峰經驗—《金剛經》67遍的挑戰，並沒有差很多遍數，如果能早一點起床，晚上再多誦幾部，可以再挑戰新的高峰經驗，故決定隔天進行新高峰經驗的挑戰，預計隔天要早上五點起床誦經，晚上11點就寢。

隔天早上五點鬧鐘響準時起床，因天還沒有亮，先刷牙洗臉並餵完兔寶之後開始誦經，在天亮可以出門前，已經唸誦完五部《金剛經》，中午12點完成《金剛經》35遍，於下午6點10分左右完成

《金剛經》66遍，晚上完成唸誦《金剛經》80部，本次挑戰有以下經驗要向大家分享：

1.專心：因誦經地點是民眾的運動空間，故早上及下午來來往往的民眾不少，中間還會有遛狗、泡茶、談戀愛、下棋……等等的民眾，故誦經時要專心，降伏自己的心，讓其安住，同時也可以練習自己的定力。

2.不完成階段經文不休息，但不設定完成的時間：我設定五遍為一個單位，每完成五遍可以休息、上廁所、動一動，不設定完成時間是為了避免落入趕經的狀況。

3.誦經需要唸出聲音：每一遍皆要唸誦出聲音，並維持一定的頻率。

4.不要吃太飽：連假的第一天，購買正常份量的便當，因當天只有誦經，並沒有其它活動，故本來正常的份量，反而太撐，這樣效率會降低，故隔

天就買比較少的份量，並準備一包餅乾，如果肚子餓再吃幾塊餅乾，墊墊胃不要餓就好。

5.不要執著唸誦一遍的時間：每個人的業債、魔性、深層習性、家庭環境...等等的狀況不一樣，以我為例同樣的時間我可以完成《金剛經》80遍，但我老婆只能完成短經40遍，因為她誦經時容易產生雜念、妄想，故她需要花更多時間唸誦佛號將不好的念頭壓下去，才能繼續唸誦經文，比起唸誦經文的多寡，我覺得我老婆這樣方式，對雜念、妄想多的眾生，會是個不錯的辦法。

6.持之以恆更重要：之前還有業務時，因為每天平均要花2~3小時處理相關業務，故每天只有完成定課《金剛經》、《藥師經》各一遍，但在第一次高峰經驗後，發現原來自己的時間可以更有效率的應用，但每天持之以恆完成才是更重要的，不然很容易落到虎頭蛇尾。

7.不要小看自己：在第一次挑戰高峰經驗後，有在社團回報唸誦的經文數，後來雖然繼續潛水，但是發現不少師兄師姐單日唸誦《金剛經》的數量也開始變多，有幾位也可以一天唸《金剛經》50遍了，所以人是有無限可能的，只是我們要不要去做而已。

感謝您的閱讀，我已經挑戰二次高峰經驗了(第一次《金剛經》67遍、第二次《金剛經》80遍)，也期待第三次的挑戰，什麼時候換您一起挑戰呢？

(引用完畢)

感恩師兄的高峰經驗分享，真的非常令人讚嘆！一天唸80部《金剛經》真的不容易，如果不是下定決心並且堅持到底，要達成真的有難度；但並非無法達成，上述師兄分享如何達成目標，並且分段詳列重點，希望各位都能重複閱讀且效法師兄，一起來創造自己的高峰經驗！師兄姐看到上述案例後提到：「魔靈干擾總是苦，與其一直被

擾，甚至影響他人，怎不下定決心處理加速處理掉它，如周處除三害，這最後一害，就當作自己吧！聽過愚公移山，但我們用《金剛經》來迴向，坦白說不累，只需毅力。如同上述李師兄的例子，他不是用畚箕挖呀，他是開挖土機呀！我們該是去開挖土機的時候了！」

執行高峰經驗並非要各位執著於經文的數字，而是要讓各位去突破、了解自己原來也有無窮的潛力，現代人常被時間追著跑，被工作、家庭和其他生活瑣事壓得喘不過氣來，哪裡有時間修行誦經呢？每個人事情都很多，一樣也只有24小時，但有許多忙碌的師兄師姐挑戰屬於他們的高峰經驗，並且做到了，我們還有什麼理由不去試一試呢？修行是一個循序漸進的過程，每天進步一點點，累積起來就不得了，今天比昨天多唸一部經、多看一篇高僧大德文鈔就是一個突破，每個人都有潛力突破自己，就看您要不要做而已。

關於魔性干擾，也有師姐提出分享：「我最近深層魔性一直跑出來，以前很髒的記憶體全部湧現，此時真的是在修定力和忍辱的最佳時機。之前，我因為覺得意念很骯髒，所以不敢將誦完的經文劃記，後來阿伯說那是深層的魔性在釋放，誦經時我應該如如不動任其將深層的魔性釋放，誦經當中如果雜念妄念過多，還是可以劃記號記錄的，不過平時在外面無法誦經時，妄念和雜念一起來，我就持咒和佛號將其念頭降伏。銷魔性有分淺中深，當其消到深層時，離漂白就不遠了！這當中的挫折和瓶頸是無法用言語形容的，以前造的業多大，艱難就有多大，總歸一句：『解鈴還需繫鈴人』，不管多大的痛苦和磨難，一定要堅持，難過時找同修道友一同努力，一起堅持下去，大家一起加油吧！學愚公的精神，努力的填平自己挖下的深坑巨洞！加油、加油、加油！」(引用完畢)

銷魔性不是只有著重在經文數字多寡就能銷完，重要的是心性要轉變，勤誦《金剛經》並且多看

高僧大德文鈔，例如：《金剛經說什麼》、《廣欽老和尚語錄》、《憨山大師傳》、《淨空法師說法集》、《聖嚴法師自在語》還有目前精舍部落格熱烈連載的《聖嚴法師》文章等等，都是轉化執著、淨化心靈的最佳教材。另外，看完高僧大德文鈔後的心得分享也是銷魔性很重要的一環，高僧大德文鈔不但要看，而且還要看入心，寫心得分享就是要讓您再重新思考、沉澱與反省，這樣才能發揮閱讀的最大效用。或許一開始心得分享寫不出來，但我們並不是在作文比賽，是要真真切切得從高僧大德的言行中反思自己，讓自己更上一層樓，所以有什麼體悟就盡量寫，劍不磨不亮，勇於下筆，心得分享就會越寫越流暢。

阿伯曾經說過，每個人都有智慧，只是被凡塵蒙蔽了，智慧透不出來。所以每個人一定都有多智慧可以與大眾分享，只是還沒有把自己擦亮而已。把握每一次文章分享的機會、勤誦《金剛經》、都攝身口意、善護念，您也能很快的銷完

魔性，擦亮自己這一顆牟尼寶珠，清淨自己也照亮眾生！一起來突破自己、挑戰高峰經驗吧！南無本師釋迦牟尼佛！

好習慣，創造好人生

以下為一位有緣人分享：

這陣子在「習慣」每天唸100部《金剛經》的計畫，我來分享自己從一開始要唸不唸、得過且過的心態，到現在唸經已成為一種習慣的改變吧！

記得剛從北部回到南部生活的我，是位個性很衝、很沒有耐心的大男孩。在還沒有受過什麼磨練之前，個性比較驕縱、自我意識較重，遇到什麼不開心的事就會表現出來，結果就是讓很多人感到困擾、不敢靠近我。那時候對於唸經的心態，也只是應付我母親罷了，其實我壓根兒就不想唸經；但是每天母親下班回家，我總是會報一個數字給她，只為了讓她安心。

後來，我在與幾位師兄姊相處的過程中漸漸明白，唸誦經文並不是為了應付別人，而是要誠實地面對自己，面對驕縱的自己、面對衝動的自己、面對滿是缺點的自己，最重要的是，要勇於面對過去世自己所犯的錯誤—那些被我傷害的業主菩薩們，我向您們懺悔道歉！業主菩薩們因為我所犯的錯誤而受到深重的傷害，當時祂們一定是非常痛苦的，現在有「因果債，功德還」這樣有效的方便法門來償還業債，我們一定要積極努力地誦經還債。將心比心，若自己是業主菩薩，我一定會想：「有一個這麼好的方便法讓你還債，為什麼還不好好把握？你明明這麼幸福，這麼有福報，為什麼不趕快把欠的因果債償還呢？」

除了心態上的轉變之外，還要有外在的壓力，才會讓自己快速成長。因為祖德不佳的影響，去年我必須每天持續誦50部的《金剛經》才能趕在時間內迴向。那時候的我，除了唸經的壓力之外，體力上也是極大的考驗；我的工作屬於體力活，

每天濕個兩、三件衣服都算是正常的，回到宿舍基本上就是洗完澡準備睡覺。但是，每日定課沒有完成就不能睡覺，因為我的兄長、母親下班後都要努力誦經，我的大嫂也在努力善用時間誦經，我的家人們都在努力，我哪有資格放棄？很感恩最後迴向圓滿，讓迴向祖德這條漫長的道路前進了一些，也因為祖德，讓我唸經的速度與專注力得到大大的進步。凡事都有一體兩面，要往正面思考，我很感恩我的祖先們，讓我有機會受到磨練和考驗，也讓我有機會得以快速成長。

第二次心態上的大幅轉變，是某一天在整理自己已開示的業力時所體悟出來的。當時我在整理這幾年來佛菩薩開示的業力，並算出所需唸誦的經文數，數量真的非常龐大，不加緊用功真的不行，業主菩薩已經等太久了！過了幾個禮拜，我做了一個奇怪的夢，於是特地到精舍請示，佛菩薩慈悲開示，原來我本該在去年中旬離開人世，是因為我有改變自己、精進誦經、度人學佛修

行、利益眾生……，慈悲的佛菩薩幫我延壽，希望我能為眾生做更多事，我才能活到現在。

因為以上的轉變，讓我本來愛唸不唸、得過且過的心態產生巨大地改變；我告訴自己，只有把握寶貴的時間，努力誦經修行，一分一秒都不空過，才能報答佛菩薩的恩情。現在誦經對我來說已經成為一種習慣，就像餓了要吃飯，渴了要喝水一樣地自然。

《六祖壇經淺譯》宣化上人說到：「時時刻刻都痛念生死」。只有讓自己深刻的意識到：「無常迅速，生死事大」，死亡有多麼難以預料與接近，人生有多麼無常，才能讓自己痛改前非、改頭換面。

(分享完畢)

修行，是每一個人來到這世間最重要的功課與目的。眾生在輪迴道上輾轉來去，若無修行，沒有

佛法的教導，沒有戒律的約束，就會增長無明妄念、五毒惡習，漸漸染污原本清淨的自性。當自性被被五濁惡世的塵垢覆蓋，被貪、嗔、癡、慢、疑所染污，心性就會漸漸地墮落，言行舉止就會慢慢地偏差，無明業力、因果怨仇就是這樣造作來的。若沒有懸崖勒馬、回頭是岸，眾生就會越來越沉淪，罪業越來越深重，最後讓自己墮入業力深淵，痛苦無有出期。

修行，不是修給佛菩薩看的；誦經，也不是只為了讓誰安心。修行，是為了自己，為了能誠實地面對自己的缺失，為了修正自己的無明習氣，為了彌補往昔所造的諸惡業，為了降伏妄想雜念，為了提升墮落已久的心性，為了恢復自性的光明與清淨，為了找回本自具足的佛性。修行，是改變自己、修正自己的行為，不是做表面功夫，要「藉假修真」才能「歷事練心」，要腳踏實地去做、去改過，盲點才能突破、智慧才能啟發、心性才能提升，這才是真修行。

人，總是要面臨巨大的壓力或刺激才會真正想改變。上述有緣人分享，讓他誦經從愛唸不唸、得過且過的心態轉變的原因有二，一是祖德不佳的影響，造成自己和家人運勢不佳，甚至家人還曾有生命危險，佛菩薩開示必須誦經化解祖德不佳的公報；二是夢到預示自己大限將至的夢境，因自己有修行、利益眾生，經佛菩薩延壽才能繼續活著。有緣人是一位很年輕的大男孩，大部分的年輕人都不會認為自己離死亡很近，總以為死亡等於年老，而年輕還有無數的明天可以揮霍。但，修行之後就會明白：「無常迅速，生死事大」，人不會知道無常什麼時候來，所以要把每一天當成是生命中的最後一天，把握每一分每一秒，如同宣化上人說：「時時刻刻都痛念生死」，這才是真正的精進，人生才有改變的機會，命運才有扭轉的可能。

上述有緣人提到，「祖德」對後代子孫的影響甚大，無論祖先造福或作惡，都會有一部分傳承給後代子孫。佛菩薩曾開示：「祖德留給後代子孫

的比例是自己本世所造善惡業的55%。」若祖先造下重大惡業，後代子孫承受的業報就會越重，影響深遠；若是祖先行大善事，自然也會祖德流芳、惠澤後世。

有緣人一家償還祖德故事分享：**〈勤做善事好祖德〉**

《阿伯的話—現場開示精華節錄》：「祖德即是子孫的保護傘。祖德好，全家都能被庇蔭，相對地，如果祖德不佳，就沒辦法受到祖先的保佑，容易把子孫拖累下去，那就真的是禍延子孫。所以，自己要行善積德，從自身就將德性養好，做後代子孫的好祖德，福報綿延。」

「家裡的子孫成就好不好，跟祖德有關，若祖德差，無形的障礙比較多，家庭較無法圓融；祖德，係指祖先的德行，祖德不佳，子孫的家庭不圓滿，事業不順遂，若再加上子孫自己也行為思想不正，則如同雪上加霜。解套的方法就是要積

極地修行，行善佈施，來扭轉祖德，轉惡為
善。」

「好的祖德，由子孫享用；不好的祖德，也由子孫承擔。沒遇到，不知道；遇到了，才知道祖德不好的可怕。祖德好，兄弟姐妹感情好；祖德不好，兄弟姐妹感情差。祖德不好，也會障礙子孫接觸正法。故人要知命，認命，再造命。」

修行，是改變命運的唯一辦法，無論過去世造了多深重的惡業，結了多少惡緣，都可以透過「因果債，功德還」來彌補、償還，都可以藉由修行來轉惡為善、改變命運。

修行要用心修，實實在在的修，依照大乘經典裡頭佛菩薩的教誨來修，這樣才是走在正道上。修行，就是在修忍辱，修與人為善，修廣結善緣，修利益眾生，要用慈悲心、歡喜心、卑下心來修，修到心性提升，修到諸事圓滿。

「人身難得，佛法難聞」，能遇到佛法是很殊勝的大福報，要好好精進，再苦都不能放棄，也絕對不能荒廢，不要為了一時的執著和迷失放棄珍貴的修行機會，因為下輩子，能不能再得人身、能不能再遇到佛法都是未知數，把握現在、珍惜當下，才是最聰明、最有智慧的選擇！南無本師釋迦牟尼佛！

非常時期，不要到處亂跑，來挑戰高峰經驗吧！

以下為一位有緣人分享：

因流行疾病的影響，最近大家都要自主控管行動，非必要就不要到外面去，保護自己也保護他人。既然要待在家，那我就來挑戰自己，設定一個高峰經驗—一天誦120部的《金剛經》。既然要挑戰，就要創造一些壓力，才有動力驅使自己順利完成。我在修行群組的登錄表填上《金剛經》120部，將目標公開讓大家都能看到，明天無論如何都要努力達成。

隔天一早，起床準備誦經，雖然身體還是覺得累，但目標已經設定好了，就要確實執行。唸了10幾部後，孩子起床來找我，因為是假日，也要

陪著孩子，不能為了誦經就把孩子放著不管，**家庭要圓滿，修行才會圓滿**。我把經書帶著，陪伴孩子的空檔，還是可以誦經的。

陪孩子玩到中午，中間的空檔我還誦了兩部經，吃過午餐後，我開始繼續誦經，能誦多少是多少。孩子們自己去玩了，在整棟房子裡上上下下的跑，玩得很開心，但就是沒來打擾我，讓我出乎意料，也很感謝孩子們的貼心。我在書房裡一遍又一遍地誦經，堅持到了晚餐時間，已經唸了72部《金剛經》了！

我陪孩子玩了一下，當作放鬆，後又幫孩子們洗完澡，我告知家人要繼續挑戰，與孩子道晚安後，繼續進行我的目標。但是，不久之後，無形干擾開始了，我的頭超級痛、暈眩，使用「銀河大手印」排除後，干擾消失一陣子又再來，一直反反覆覆，干擾不斷。但是我想，既然要挑戰，就算有干擾也必須忍耐，這是磨練也是考驗，要如如不動、應無所住，不能輕易被打敗。

我繼續誦經，干擾也繼續來，一直唸到108部，我已經腦中一片空白了；但只剩下12部，我一定要堅持下去。就這樣用意志力撐著唸，一直唸到凌晨2點半，我終於完成《金剛經》120部了！

完成經文數後，我專心地處理干擾，過一陣子，感覺干擾消失，頭不再痛了。還好我有學「銀河大手印」的觀想，可以自行排除一些干擾，這世界真的不只是實體世界，還有靈界呀！學一些自保的干擾排除法，是非常必要的功課。

經過一整天的堅持努力，除了達到目標之外，也整理出幾個誦經心得：

1.深吸一口氣後，再慢慢地吐氣，這時持續唸誦經文能比較持久，還能同時兼顧專注度與流暢度。

2.我做了一支沒有筆心的檜木筆，在唸的過程中我會用這支筆尖比劃一下唸到的經文，畫到哪唸到

哪，這真的比只用眼睛看來得快多了。而且檜木香香的，聞著聞著也能提起精神。

3.適當的休息。累的時候還是要站起來走走，或休息片刻、配合靜坐，要讓腦袋真的暫停一下，專注力才會再回來。

4.把手機收起來吧！

5.堅持不放棄！干擾雖然一直持續，但還是得咬緊牙根撐著繼續唸。其實會唸完是因為我已經告知大家我要挑戰了，話都說出去了，總不好說要放棄，是吧？這也是一個激勵自己的方法，要衝之前先跟大家講，讓大家知道後祝福你，你也會有動力繼續前進！

6.桌面上乾乾淨淨，只留與誦經有關的東西就好，避免分心。

7.計時，每個人完成一遍經文的時間不同，我會透過計時來觀察專心度，假設一小時可以唸4遍，當發現速度突然變得很慢，大概就是累了或干擾，這時就要停下來休息一下，才能保持好的效率。若確定一小時能4遍，我也會告訴自己要好好專心，確保在這一小時內完成4遍《金剛經》。

8.學習別人的高峰經驗：這次的挑戰與一位師兄有關，師兄他試著好幾天持續唸誦《金剛經》100部！100部是很難完成的，而且還持續好幾天，真的是大家的表率！說真的，讓我放假幾天又沒人干擾我，或許都很難完成這樣的事情！他說「把堅持改成習慣就好啦」，這句話送給大家。

9.真的很累就換個環境誦經，比如說改成站著或跪著，或到其他地方坐著唸。

10.我把《金剛經》印成好幾張A4大小的單子，並護貝保護；這麼做的好處是在唸誦時不用一直換行或翻頁，深吸一口氣後就可以一直往下唸。每

個人習慣不同，這樣的方式對我挺有效的。(但護貝後會有反光的問題，燈源與經文擺放的位置調整一下就好)

因為從高峰經驗唸經到半夜兩點半才睡覺，隔天早上起床腦袋很鈍，身體也很累；為了身體健康，最好不要熬夜，長期下來很傷身體的。但這一次是為了達成高峰經驗，目標順利達成，累一點也值得。衝完高峰經驗後，接下來要達成每日定課就很容易，因為專注度和耐力都提升了。現在因流行疾病的影響，非必要就不要出門，待在家裡誦經，挑戰高峰經驗是一個很好的選擇，能消業障、補福報、開智慧、減少群聚風險且時間還不會空過！但要再次提醒大家，不要熬夜，每天晚上11點半前睡覺對身體最好，隔天精神才會飽滿、活力充沛！

試著挑戰自己吧！

(分享完畢)

目前流行病毒肆虐，造成人心動盪不安，人人都是聞「病毒」色變；國家機關也呼籲人民「非必要」不要到處亂跑，避免群聚提高病毒傳播的風險，待在家裡最安全，保護自己也保護他人。

不能出門，漫漫長日，待在家裡要做什麼呢？小編在此推薦一個利人利己的活動—唸誦佛經！誦經是非常好的事情，教育的核心—德、智、體、群通通都包含了，多誦經得大利益；而且，不但要自己唸誦，更要邀請家人朋友們一同唸誦，是一個老少咸宜、多多益善的活動！

一、德：大乘經典裡頭記載佛菩薩修行的過程，與弟子們的對話；眾生應當具備的德性、品格，如何修持、如何面對人生中的各種磨練，佛經裡通通都有記載。佛家語云：「一切眾生，皆具如來智慧德相。只為妄想執著，不能證得。」只要我們依照大乘經典來修，就能學習佛菩薩的德

性，一步一步地去除妄想執著，終能修得如佛菩薩般的智慧德相。

二、智：大乘經典中集結佛菩薩的智慧，從自身的品德修持到對外的待人處世，通通都有記載，讓眾生能藉由誦經提升心性、啟發智慧，還能圓滿在世間的一切因緣。誦經，就是在學習佛菩薩的智慧，人生中所有的挫折、磨難都是考驗，要讓我們來「歷事練心」，有歷練才會成長，心性才會越來越光明。

三、體：《阿伯的話—現場開示精華節錄》：「世界上，看來看去還是誦經最好，可以修身養性，又不用花錢，還可以練肺活量。」人的肺活量好，代表身體強壯、健康！誦經可以坐著、站著、跪著……等等，隨著身體的需求變換姿勢，不會因長時間維持同一姿勢而導致身體僵硬；累了休息時，還能做些伸展運動、深呼吸，活化身心。上述有緣人還提到：「深吸一口氣後，再慢慢地吐氣，這時持續唸誦經文能比較持久，還能

同時兼顧專注度與流暢度。」深吸一口氣，就是在練肺活量，當身體的含氧量高，能幫助思緒清明澄澈、活化全身系統，還能預防皮膚鬆弛、延緩老化……，真的是好處多多，請您一定要試試！

四、群：「群育的教學，是為了讓人民能夠建立健康、積極的人生價值觀，明白人際與自然的關係及處事之道，進而積極參與社會事務，服務社會，達到互助合作、和諧通達的理想」，這是群育的定義。學佛修行也是如此，透過大量誦經來導正偏差的思想，學習佛菩薩的智慧，建立個人正向、積極的價值觀；再將這些智慧運用在人際關係、待人處世當中，與人圓滿；最後讓智慧昇華，行善布施、造福人群、服務社會，達到互助合作、和諧通達的理想。

誦經對個人、對社會、對世界的好處說不盡，您自己來試試看就知道！

有好幾位師兄姊都曾挑戰過高峰經驗，實行過後，都是收穫滿滿的功德與心得呀！相關文章請參考：

〈一天念50遍《金剛經》〉
〈每天60遍，衝衝衝〉
〈一天唸80遍《金剛經》〉
〈好習慣，創造好人生〉
〈高峰經驗—為自己拼一場！〉
〈高峰經驗〉

阿伯說：「人多且聚集的地方，盡量少去，最好在家誦經，趕快消業。」這段期間，還是在家誦經最好，除了上述的利益之外，還能消業障、銷外道願、補福德資糧、提升心性……等等，真的是利人利己，好處多多！您還等什麼？趕快拿起《金剛經》、《六祖壇經》、《藥師經》、《地藏經》、《觀世音菩薩普門品》、《阿彌陀經》……等等，只要是大乘經典都可以拿出來持誦，多多益善！南無本師釋迦牟尼佛！

業障高如須彌山，自己造業自己還

以下為一位內地的有緣人分享：

從請示出第一條業障開始，至今已經積累了三千多部已誦未誦的經文，絲毫不敢懈怠，一點心得分享。

第一時間懺悔與感恩——擺出最誠摯的心

第一條現前的業障是前二世打人的重大業障，收到開示第一感覺很害怕，不敢面對過去的自己。跪地自我懺悔，想像若是我受這樣的苦，我和我的家人會多麼痛苦難受，又是否願意接受對方的功德來補償。每天誦經前請業主菩薩的靈過來，對著祂們磕頭道歉，懺悔自己過去世無明，讓他和他的家人悲傷痛苦，也感恩業主菩薩如此慈悲讓我重報輕受，告訴祂們弟子一定會抓緊時間誦

經償還功德。有幸佛菩薩為我們慈悲調解，但要不要接受我們的道歉與功德，還是業主菩薩說了算，若是業主菩薩想要我們也嚐一嚐當初的痛苦，也是理所應當的，現在祂們如此慈悲，能讓我們以因果債，功德還，真是我們得聞佛法、遇到精舍大大的幸運，先拿出一百二十分的誠心，表示自己的懺悔與補償，**要不要原諒，永遠是業主菩薩說了算**。

之後經文念誦的速度趕不上業障來的速度，要請祂們排隊等候，誦經功德晚一點迴向，懺悔道歉還是第一時間就做。合掌對業主菩薩說：「弟子過去世做錯太多，有幸現在得聞佛法，知曉能以『因果債，功德還』的方法補償您們，感恩您們能讓我重報輕受甚至不受（夢境顯現或是迴向時來擋），願意給機會和您們解冤釋結。要請您們稍等，讓我還完先開示的業障，也歡迎您們一同來聽聞佛法，共同修行。

大多時候，業主菩薩是接受的，有時候業主菩薩會不太樂意，或是再來干擾，我會先迴向一些功德給祂們，業主菩薩很慈悲，都會同意啦。

經文太多，如何分配？——列出計畫堅決做

自己制定最適合的計畫表，按照時間來分配經文，剩下的就是，堅決按照計畫表落實，落實計畫表要堅決！

剛開始念業障的經文時，業障只一條，也是不急不忙，擬定一個半月消除業障的計畫。之後，社團銀河大手印群組內有《金剛經》消習氣的活動，開始時只每日1部《金剛經》消習氣，仍以消業障為主，按部就班，跟著計畫走。大社團中，師兄提醒有深層習氣的師兄姐要抓緊時間先處理深層習氣！

後來我得知過去世修偏過(修入外道)，要念誦《金剛經》580部化解，隨後第二階段、三階段、四

階……等，深層習氣連著消，似乎也感召著業障來，請示深層習氣後，平均每週要來一條重大業障，而此時家人的業障也一條一條來，感覺壓力一下子變大。習氣要消、深層習氣要消、業障要消、祖先還在受苦等著超度。一周之內調整了五次念經時間表，想要加快念經步伐。從早起到上班的時間就可以有兩個半小時，中午午休兩個小時，晚上下班後至少四個小時。計畫表上分兩格：計畫與完成情況，最下方有今日反省。制定了計畫，就像有人拿著鞭子在後催著，能給自己下命令，督促自己完成，這樣會比「看情況吧」、「有時間就多讀讀」來得效率要高太多。至今，我的時間表還在不斷地改，彈性地適應工作生活。

時間表裏，有上午下午各安排上班時間間隙念誦一兩部《金剛經》或《藥師經》，這也意外感覺能平復工作中一些焦慮或是執著，正是佛法時時在身邊，在心中。但以上的方式僅分享不提倡，因為「先顧肚子，再顧佛祖」，工作時，就一心

工作吧，佛菩薩也不希望佛子念經癡迷丟工作呀。

珍惜時間——爭分奪秒

什麼是珍惜時間呢，按部就班就是嗎？不，爭分奪秒才是！

常有大陸請示者與我交流，說：「沒時間念經」、「上班一天已經很累了」、「帶孩子拖累」、「家人不信佛」、……等等。從自身和周邊人的經驗來看，越是忙，就越是高效(率)，事實上也就越能擠出時間念經。**而對於大多數人來說，時間根本不是海綿裏的水，而是一大盆**。

初期的計畫表像每天上班，不會給自己很大困擾，還有安排其他學習佛法的時間、運動的時間、休閒的時間。之後有段日子，工作很忙，誦經時間被擠佔，但答應業主菩薩的不能食言呀，就擠出一切時間來補大塊的念經時間，吃完飯靜

坐一下趕緊念，早晨提前起、午休不休息，失眠嚴重，乾脆起來念經，能感覺到夜裏周圍的氣場不一樣哦，希望真的是更多的眾生一同聽聞佛法（不過現在有開示晚睡會增長深層習氣，還是早起吧），加上減少一切「磨蹭」的時間，計畫也能按時完成。

有這樣的經歷提醒我，既然這樣，不如計畫訂的緊密一點，多給自己一點壓力，有壓力才有動力。還業障的速度快了起來。週末，除了去放生，幾乎不會逛街，出門也多選擇公共交通工具，隨時可以誦經念咒，排隊、等人也不再難熬，心總是平靜的。

遇到干擾怎麼辦？——不要多想，念就對了

誦經時，會有干擾嗎？干擾是應當的呀，畢竟我們前世那樣無明地對待業主菩薩。印象中，只有剛剛開始念經的時候是沒有感覺到干擾的，那時候的注意力還能放在如何把經文讀下來讀順，再

努力理解經文的意思，甚至經文念得還很舒服，念得思路清晰，醍醐灌頂，身體暖暖的。經文越誦越多，干擾也越多，雖然不知道干擾的是業主菩薩還是外靈，干擾到頭暈眼花不好念經，或是電腦手機印表機各類電子產品當機，我會合掌「請弟子的業主菩薩和身邊的外靈暫且不要干擾我，請您們給我機會讓我抓緊時間誦經，好早日將功德迴向給您們，也希望您們能一同修持佛法，為往後種下殊勝因緣」。多說幾遍，哪怕默念，似乎身邊的無形都聽得到，很快安靜下來。世界，又一片祥和了。

業障一條一條來，除了懺悔，就與祂們商量，先來後到地排隊，就按照開示順序還，不能輕易調換次序哦。有些請示者與我說：「對影響自己『最在乎方面』的業主菩薩就先還」，在此我要溫柔的提醒，對於不干擾而直接顯現的業主菩薩調整其還債的順序(改為晚點還)，這不是「欺軟怕硬」的分別心嗎？這樣業主菩薩自然會來干擾呀，這樣的干擾，要向誰訴呢？

而對於念深層習氣經文的超多干擾，有時干擾到思維混沌，噁心嘔吐念不下去，就停下來靜坐，精舍教導的「琉璃體」排一排，「心輪」轉一轉，好些了再繼續念。

干擾那麼多，如何完得成計畫呢，「修行總要歷風霜，怎可一路都無殃。若無考驗均順暢，隔壁阿貓也金剛。」一路的干擾與壓力是最好的考驗，是給自己機會多多磨練，不斷讓我調整心態，提醒我要更加精進。

若是干擾太多，讓自己甩掉這個藉口，挑戰一下當日念經的高峰經驗，超越自己的「不可能」。

「挑戰不可能」的高峰經驗——持續念誦

因為想要挑戰一下自己的極限，又希望經驗更能適用於自己以後的日常，報名參加銀河大手印內的「護航」活動，非常感恩師兄姐的鼓勵，超感

動有那麼多師兄姐為我集氣加油，讓我馬力全開。從早上四點多起床靜坐，開始念經，到最後晚上十點半時彙報，當日共念誦72部《金剛經》（含心經+大悲咒），我是這麼做的：

1.早起：跟著鬧鐘響立刻站起來，拉開窗簾，走出房間，給自己一個「新的一天」的信號，開始靜坐，開始念經。

2.珍惜時間：每一分鐘都要充實圓滿，所以座位上，一抬眼一定要有個時鐘。

我的習慣是，每日一張紙，以小時為單位，記錄下每個小時念誦經文數，若是這個小時沒有完成計畫的經文，是做什麼了。計畫與完成一目了然，隨時比對自省，提醒自己勿虛度，莫懈怠。

畢竟，假若明天就是無常，如何安排這最後一天呢？

3管住心，專注念！

這大概是這次社團的活動中感受到的最大收益，因為會覺得有人護航或集氣時沒有干擾，心思極易集中，這時只要管住自己的心就好啦。

今天的感覺是：念到不想停下來，想要念到地老天荒。感覺真的超棒，再次感恩所有師兄姐們，感恩牟尼精舍。

我也願意將今日《金剛經》全部迴向法界。

本來我也有疑慮，體驗過才知道，有機會參加護航，不讓自己有藉口懶惰逃避，給自己信心挖掘潛力，逼自己一把創造奇跡，把仰望的高峰變成腳下的平地。

高峰挑戰過，每天經文的平均數很輕鬆就提升了，沒試過的，挑一天挑戰一下吧！

如今，念經已經成了充實在每天除了吃飯睡覺上班以外的定課，充實而心安。至今開示的業障，重大業障已有十幾條，光前一世已有七條，有一周開示出來三條重大業障，想想自己過去世真是壞透了，前世到底是身處如何的亂世讓我既無明又有機會肆無忌憚地傷害他人。

「假使百千劫，所作業不亡。因緣會遇時，果報還自受。」感恩業主菩薩慈悲，也慶倖能得人身，使我有機會接觸佛法、償還業障；修習佛法，明心見性；傳播佛法、利益眾生。

(分享結束)

有緣人說：「前世到底是身處如何的亂世讓我既無明又有機會肆無忌憚地傷害他人。」經請示，有緣人前是生於道光年間，是衙役的捕快。有緣人知道後也感慨，身在公門，就真的要服務大眾才是呀！

許多人在誦經過程中會有很多干擾，干擾通常來自幾個原因：

1.剛開始修行，業主菩薩還不曉得您的精進，您信心若不堅定，很懷疑您到底會不會真的「因果債功德還」，這時祂就會一直測試，讓您感受到干擾。這狀況通常等您實行一段時日後，干擾的狀況便會解除。因為業主菩薩們彼此也會溝通，其他業主菩薩也不希望您被干擾的太嚴重而耽誤您唸經的進度。而且您若誠心，祂們還可能幫您跟其他業障講話。

2.懺悔不足：許多人認為懺悔就是照著精舍發的〈懺悔文〉來唸一唸，反正照著唸完就可以開始念經了！但，您心裏是否真的懺悔呢？您的懺悔懺悔菩薩是否真的接受了呢？一般我們最建議的方法就是下磕頭懺悔，最好再發自真心的痛哭流涕，真的認為自己錯了，而且要持續好幾天，甚至一段時日，這樣是最有效的懺悔。但，這也不

是做表面，因為祂們不需您口說，光是用想的祂們就知道了！誰也騙不了。

3.心態錯誤：許多人認為菩薩調解了，業主菩薩就一定要白紙黑字般的照辦，只是「真的完全能夠如您想像的嗎？」如果說真的有開立條約，也絕對不會有「不能再對當事人(債主)」干擾這種條約！畢竟他才是受害人，沒理由訂出這種約定！所以您若心有一絲不滿，再次怪罪業障來干擾，或是心懷不平的怒罵祂們！按照經驗，對方干擾一定加劇，甚至和解功德增多，還有可能對方乾脆就「不和解」！這樣吃虧的是自己！建議您心態務必調整，調整成「錯的只能是自己」，這樣準沒錯！

4.誦經時愛念不念甚至是進度太慢：如果您就是業主菩薩，我想您看了也覺得很生氣吧！

5.其他狀況：隨意調整菩薩所開示的案件順序來迴向、您現世繼續再犯一樣的案件或是造惡(祂會覺得您根本沒有改變)、……等。

所以這位分享者的方式是有用的，他說「**第一時間懺悔與感恩——擺出最誠摯的心**」，又說很感恩祂們願意給他機會懺悔！懺悔也許大家都會，但是能感恩業主菩薩的不多，畢竟一般人很難去感恩一個傷害自己的人。但如果能像這位有緣人般懷著感恩的心，謝謝業主菩薩肯給機會和解，相信干擾不會太多。

他也一直強調：「**要不要原諒，永遠是業主菩薩說了算**。」這就是上述提到的「錯的只能是自己」的概念，錯是我們當初造的，現在受罰，根本就沒什麼好抱怨的！

如果是您，遇到這樣的人與您和解，相信您很快就可以原諒對方。而就有緣人分享的案例來看，他所受到的干擾也確實不多！

有緣人也說到：「對影響自己『最在乎方面』的業主菩薩就先還」，精舍的案例資料常提到不要隨意地調整菩薩所開示和解案件，為什麼呢？其實您自己想想就知道，您應該不喜歡被「插隊」吧！

其實業主菩薩會怎麼想，就跟「您會怎麼想」是一樣的，您就把您當作是業主菩薩要討債，您就懂如何去揣測業主菩薩面對到各種情況的心態了！(請務必謹記在心，這真的是一個好方法——將心比心)

有緣人說：**「經文太多，如何分配？——列出計畫堅決做」**，這句話其實解決了許多眾生的困擾！很多人不敢繼續在精舍請示或是忍著干擾不請示的主要原因是「怕開示的經文數累積太多」！其實先前精舍文章也提過，開示的「經文數字」不會咬人，反而視業主菩薩看到您躲避的

心態才真正讓他們怒火中燒！調整心態吧，只要您學著列出計畫好好努力，就可以完成功課！

後來這位有緣人提到他的精進歷程與時間規劃，他說**「珍惜時間、爭分奪秒」**，他提到一句話：**「而對於大多數人來說，時間根本不是海綿裏的水，而是一大盆**。」其實仔細想想，時間真的擠出來就有，就看您要不要！精舍也曾有師兄說：「早一個小時起床，中午午睡不休息，晚上晚一個小時睡覺，這樣他一天比人家多出三小時來做功課！」看吧，人家是這樣的努力！

不過也有很多人說「我超忙，根本連擠出時間的機會都沒有」，您真的很忙嗎？那您就是符合有緣人說的高效率！他說：「從自身和周邊人的經驗來看，越是忙，就越是高效(率)，事實上也就越能擠出時間念經」，其實說穿了，就是您肯不肯，有沒有心的問題罷了！

再來，有緣人也提出了一個經驗給大家參考：

「挑戰不可能」的高峰經驗——持續念誦！挑戰個人的高峰經驗這真的是有效的方法，因為挑戰的過程您會產生許多怠惰或是想放棄的心，但您若忍受過了，往後您的「耐力」將會增加，您也會有成功的經驗支撐，這些經驗會在您想偷懶時跑出來跟您說：「一天唸十遍我都可以了，今天怎麼只能唸一次呢？」

有緣人說：「高峰挑戰過，每天經文的平均數很輕鬆就提升了，沒試過的，挑一天挑戰一下吧！」已經有許多師兄姐嘗試過了，這方式真的能讓您往前跳一大步！

這篇文章中也提到有緣人他面對干擾的經驗，無論是面對業障或是深層習氣的經驗，也請您在多多看幾次這篇文章！

本篇文章中，還有一點很值得效法，就是有緣人把他當天念誦的《金剛經》72遍迴向法界！也許

業障纏著，但透過平時良善的溝通，相信業主菩薩也很樂意看到您的慈悲(但如果在眾多業障追討下，這樣的大善當然可以偶而幾次，但其餘則建議先迴向業障。)

不過，我們學佛始終還是得要學到無相布施，這也算是跨出了一大步！為有緣人感到欣慰，也為法界眾生感到開心，世間這樣的人越多，這世界一定更祥和！

有緣人：「『修行總要歷風霜，怎可一路都無殃。若無考驗均順暢，隔壁阿貓也金剛。』一路的干擾與壓力是最好的考驗，是給自己機會多多磨練，不斷讓我調整心態，提醒我要更加精進。」這篇文章也能當作面對業障、干擾、與如何調整正確心態的代表文章了，修行不從「苦」中學，怎麼學得到東西呢？希望您再多看幾次，並且發送與人結緣，一定能給人很多的啟發！

感恩有緣人的分享，感恩您的流通。南無阿彌陀佛。阿彌陀佛。

業障一定還的完

以下是精舍黃師姐自述：

在精舍服務，每每看到請示者對請示出來的經文量感到疑惑，覺得怎麼業障還的完？因此，舉例自己的例子供大家做個參考。

我過去在反清復明改朝換代的那個時期。因為政局動亂，百姓經常遭受欺凌，我在當時就是個行俠仗義，保護弱小的俠女。

而我這世已來討報的業主菩薩，就屬當俠女這世的業障最多。單純俠女的業障，目前已經累積到1305遍，還要再乘以3部佛經，總共要還3915遍的佛經功德。

我很訝異，我明明是在幫助弱小，出發點是好的，業障來討報的緣由就是因為「他人罪不致死」而我將他就地正法。蔡師兄就說「還好妳不是為了錢，不然經文量會更多」。

因為俠女那世的業障最重，我深深懺悔，並已經悔改。做任何事都必須拿捏好，當初我這個叫善中帶惡，當然有業障要償還，彌補我曾經對他們造成無法挽回的大傷害。

光是一世的行為偏差就不曉得已經累積了多少惡業，如果叫我自己去經歷，一命抵一命，我想我還一百世，死一百世可能也還沒還完。而且我也不敢去經歷我當初將人就地正法的恐懼！

我深知因果糾纏生生世世，這世不還，來世再討，只有老實念誦佛經，每天努力賺功德法財，以足夠的功德法財來消除過去世所造的惡業，待業障的烏雲逐漸散開。障礙消除，福氣才能生成，才能讓我的人生走向真正光明的坦途！

從去年5月開始接觸精舍，每天念經不間斷，有時一天念16遍的金剛經，或者一天念7~8遍的地藏經。火車上可以念個2~3遍，感冒看醫生等待時間也可以念佛經，瑣碎的時間也拿來念經。我20分鐘的空閒就可以念個一遍金剛經或藥師經，有1小時的空就可以念一遍地藏經。

平常走路去買飯，計數器帶著就念藥師灌頂真言，現在有工作沒辦法念那麼多。調整作息，每天5點30起來，念個3遍金剛經，時間夠就念1遍地藏經與2遍金剛經然後去上班，下班回來吃晚餐完就再念個3~4遍。

一年365天，只要養成早起的習慣就可以多出一倍的功德，我當然要早起。一天念6遍，一年就可以積累出2190遍佛經的功德。如果一天念不到6遍，至少也設個目標3遍，一年也能積累出1095遍佛經的功德。

蔡師兄(阿伯)說：**業障一定還的完，要真誠懺悔並用心還，不用幾年一定會還完，人生就是彩色的了。**

從去年5月到現在，我只是養成早起以及不間斷誦經的習慣，目前金剛經已念551遍、藥師經313遍、地藏經783遍，總共已完成1647遍的佛經功課，俠女的業障現在只剩2268遍了。

想告訴大家：因果糾纏，生生世世，業障速銷，兩不相欠，冥陽兩利，障消福生。這世若是不認真還，我們還要用多少個來世去償還我們所欠下的命債、感情債、金錢債、傷害債。要趁六根眼耳鼻舌身意尚未衰敗時努力消業，業障消了我們未來世的劇本才能更好。(自述結束)

修行是一種改造，一種「習氣」的改造，這樣的改造需要時間。佛菩薩開示的功課主要以經文為主，目的就是用大乘經典的教義來改造身心，變化習氣。常有人問「放生」功德最迅速，「佈

施」濟人之難，「印善書」開人智慧，...等，諸多善事都有功德與福報，為什麼佛菩薩不單純開示上述的方式銷業障就好，得開示誦經，這樣銷業障速度很慢？

答案很簡單：修行要靠自己，上述這些善事確實有功德，但卻少了大乘經文的智慧。淨空法師言道：「佛陀住世說法教化眾生49年，這49年在做什麼？在教學，在教眾生脫離苦海。」佛法智慧無邊無際，而佛陀已不在世，要如何直接得到這些智慧？就是大乘經典–佛經。如果別人可以幫您修，那一開始我們就請佛菩薩幫我們大家修就好了，這樣不早就「滿街都是仙佛」了嗎？何必沉淪苦海。

許多人怕誦經，其實只是怕自己沒時間，懶的念經、擔心念經，或怕業障討的重。面對這樣的問題，您就像上述的黃師姐一樣「**一年365天，養成早起的習慣就可以多出許多功德**」就好了，您只需要轉變心態。

許多人誦經的部分也會找家人或是朋友代誦，如果紀錄清楚、迴向清楚，您當然可以收到功德。只是，您就少了智慧，真的智慧，是得自己去從經書中得到。有些人一輩子幫家人誦經，到最後，真正有修得成就的就是他自己，解脫的也是他自己，一步一腳印呀！

我們精舍與其他佛教團體一樣：一樣走的是佛法，一樣用的是大乘經典，目地一樣是開人慧命，教人解脫。而且我們是屬於直接義務對外辦事的精舍，透過佛菩薩明示來點出三世因果，先銷業障，再由佛經來開智慧，最後可以明心見性。不過因為每人的業障很多，個人智慧早被業障堵塞住，這樣的工程往往很浩大，常需要幾年的時間才有成效。但只要精進，一定有成效！

幾年下來，您可以在我們書中看到很多案例，許多都是讓家庭越來越好，個人智慧越來越高，生活越來越順。如果能繼續堅持，相信是解脫有

望。建議您多多觀閱我們部落格或是因果濟世集，您一定得要建立起「因果」、「因果債功德還」、「專修」、「渡眾生」的觀念，才能真實成長。

辦理因果濟事需要許多感應、靈感能力，蔡師兄也常說：「近來佛菩薩加持越來越多，本師釋迦牟尼佛、藥師佛、阿彌陀佛、觀世音菩薩、地藏王菩薩、...等，時常都到精舍加持或垂示法寶。原因是什麼？因為我們真的在渡眾，而且真的有效果(銷業障、增智慧、斷惡修善)，所以佛菩薩們才會意識到，常常來巡視」。這些話語，或許您不相信，不過等到您修得一定成就或靈感後，您就會懂蔡師兄的這番話，這答案就留給您去驗證。

此苦非苦，以後您就知

以下為一位有緣人分享，來文照登：

其實，我在網路得知精舍後，觀察與請示接近快滿10個月多，心一直游移不定，有股衝動的心想加入精舍社團。去年夏天，因緣俱足加入牟尼精舍修煉團，從熱身區兩週時每日〈藥師灌頂真言〉唸誦回報。剛開始不熟〈藥師灌頂真言〉，慢慢地愈唸愈熟悉也生歡喜心。兩星期後正式加入大社團，跟隨社團規定兩週一次《金剛經說甚麼》讀後心得分享、每日靜坐(兩週一次回報)、〈藥師灌頂真言〉每日唸誦至少108遍不需回報，開啟了這生修行的好日子。

事事天註定，半點不由人。那時精舍廣告組缺人手，在大社團廣邀各路人馬參與製作。嚷嚷時，興趣濃厚的雙胞胎大女兒(小六學生)十足有心加入

廣告組錄音。爾後，佛菩薩慈悲開示所有入取組員需消魔性名單，因為魔性會影響阻礙影片製成且會帶有黑氣(師姐分享之前每次影片完成，菩薩幫忙淨化時，菩薩滿臉黑麻麻)、點閱率也會降低，更會干擾影片製作過程與加重阻擾，導致無法如期完成，錄音中也會狀況百出無法交件。接收到開示文，修偏的我需消魔性，要唸誦《金剛經》300部，佛菩薩開示有魔性需唸誦《金剛經》來迴向，這部份是無法轉換功德，須靠自身力量讀經來消弭修偏的習氣。

未消魔性前，已迴向消習氣《金剛經》600部圓滿。
佛菩薩陸續開示魔性所有遍數如下:
第一階段300部。(迴向不圓滿補60部)。
第二階段580部。
第三階段600部。
第四階段580部。
第五階段280部。
第六階段320部。

每一回，一定當次迴向第幾階段，再當次請示是否需消下一階段魔性經文。星期日收信的當下是期待又害怕開示文的內容。害怕開示經文遍數的多寡，害怕迴向補經文的餘慮。多次來來回回，心稍有領悟，與其害怕，不如找出魔性根源，真正從心拔除，日日反省。這顆心，一定有缺漏的地方，一定有不足的所在。心念轉，轉心念。不轉念，無法去無明習氣，經文肯定是少不了，這個要有自知。唸誦第四階段魔性經文，靜坐時加入新功課給自己，就是掃心地，是否累犯五戒和五毒貪、瞋、癡、慢、疑裡的哪一毒，打從心底實際懺悔悔改，不容再犯。

也常自嘲，在大社團消魔性中，我的經文最多最高級，這也代表修偏不在話下，需要加倍修心。這樣的改變，收到最新開示第五階段經文《金剛經》280遍，知道我心真的日日修正悔改中，還需再加強再努力。消魔性第六階段的日子裡，一直在沈思，自省如何提升心性。左思右想還是提問

請教師兄姐自身的心性光明該如何提升。師兄姐回答：「多看看淨空法師說法集和廣欽上人行持語錄。」因此，每天排定早餐中，日日翻看內文一、二短篇或上精舍網站導讀大師的經典名句，哪怕是一句話、一個字都可以讓心改造不再造惡。晚上，再拜讀憨山大師〈觀心銘〉，細讀回想文中字字句句一小段加以內化，潛移默化是心性改變的開始。

魔性真的干擾障礙我和家人太多了！實例如下：

好幾次，煮好豐盛晚餐，等待家人回家用餐，外子回家剛飯桌就位，常常為了一句我無心帶刺的話便怒氣沖天，飯不吃，回他老母親家去，一去就睡一晚，隔天再回家，我常摸不著邊，我又怎麼了？現才知是我的魔性牽動他、絆倒他。還有客戶工作維修件常常斷層或是無法完修，或是客戶可修，但我們沒預算，只好請快遞寄回。等我消完魔性後感覺他工作順利順暢許多，維修件大增，客戶增加好幾家，帳款主動匯入，心想真的

太顯著了！世間為人不奢求太多，如廣欽老和尚說我們出世為人是要過人身劫。人生路上的大富大貴，大起大落都是虛無。

魔性干擾孩子方面是在我與她們相處上總是帶有點距離，我的強勢要求與無理讓她們無法招架。後來可以感受其實都是魔性來擾，管教孩子上或許我較嚴苛，但我突然開竅懂得「嚴官府出厚賊」的意思。大目標明確訂好，然後不要越矩就好，其他任她們自主，不再加以干涉，畢竟孩子有他們的人生要過。

暑假時孩子錄音期間也感受到我魔性強大威力，他們一聽我聲音即刻失去錄製鬥志，愈要她們如期完成交件愈是相違背，無法讓心得到如意。請精舍清魔性干擾多次不在話下。有次真的不堪，請女兒錄音，我直督促和催促讓她們心生厭煩，連外子都感受到極大干擾，也訓斥孩子一番，不可收拾殘局之下，請精舍幫忙淨化處理外子無效，但反過來淨化我再處理外子馬上就成功，即

得排除障礙，可見干擾來自我。魔性干擾可見一般，非一般肉眼可以明視。我改變自己根深蒂固的想法，不好的、無法接受的，一一去除淨空。屏棄一切貪、瞋、癡和財、色、名、食、睡。覺醒和覺悟的心都要有，由心底深處拔除修行中的障礙。

謝謝佛菩薩讓我這生(身)有重生的好機會，感恩給我這樣的因緣，唸誦魔性經文這九個月當中我也從37部/週，進步到200部/週的金剛經遍數，不是炫耀的心，是覺得自己可以有所改變，逼迫自己精進不懈的心。消魔性沒有絕對的訣竅，就是用自己的魔來磨自己，直轉心性，翻轉人生。遇事不慌亂，不擔心，不複雜化。遇人、事、物上有阻礙或罣礙，絕對有辦法迎刃而解，「兵來將擋，水來土淹」。早起勤讀，經書拿起，拼命唸誦，每五部一回合，一次大把捉，才消得快。以前人常說，喜歡把錢結在褲頭，我倒覺得可以改把《金剛經》結在褲頭，隨時拿隨時用。當您沉

溺在這麼多經文當中，唸誦經文消除魔性是唯一的歸途了！

今年暑假是我內心預估消魔性完成的日子。女兒同修們聽話，一來不吵我，一來鼓勵我，讓我有足夠時間衝刺完成。其中，我還傻傻問過孩子們：「媽媽怎麼魔性都消不掉」，女兒回我：「您自己想，自己最清楚了！」真是當頭棒喝，一語道破，原來「旁觀者清，當局者迷」自己一直以來渾渾噩噩，糊糊塗塗過日，孩子比我更清晰我的執著點(盲點)在哪。

廣欽上人：「我們的惡習深重，眼根對境，見惡易隨，見善難徙，看到惡的，契合自己惡性習氣，就心生歡喜，恣心縱意，隨順而去；而聽到佛菩薩們的作為，像釋迦牟尼佛、觀音菩薩、地藏菩薩等，卻心生為難，認為那只是佛菩薩們的境界，自己是凡夫，如何效得來，心生退卻，對佛菩薩只有空讚嘆。結果，好的沒學到，壞的卻越染越深，這就是本身沒有誓願力的緣故。」

那一深夜消魔性讀經中，前陽台來了一隻大鳥，叫聲真的悅耳好聽，沒向外探頭看牠，我唸我經，牠叫牠的，叫聲維持大約半小時左右。感覺牠是來報喜的。

另分享二則開示文:

一、好一陣子家裡，似乎有一股香氣存在，好奇心驅使。寫信精舍。請示：出門回家，開家門時，家裡會停留一股一陣子的香氣，請示原因為何？開示：「係佛菩薩來巡。」，我們家沒神龕、沒佛卡。每早，靜坐前會準備敬茶放桌上，也許是心誠則靈，心有所感，菩薩有應的緣故吧！

二、那一晚，煮好晚餐擺放餐桌，放涼稍作休息，感覺頭頂突然一陣熱氣籠罩，覺得好怪，從來沒有過這樣神奇的感覺。請示：感覺頭頂，一

陣熱氣籠罩，原因為何？開示：「係佛菩薩加持」。

謝謝菩薩開示的結果，謝謝菩薩看到我的努力，我沒有特別聰明，也沒特別有慧根。但是，力求自己專修要紮實，渡眾上、功課上、份內事上，包含俗事的身份裡專心全力以赴。且謹記：「二六時中、口不離咒〈藥師灌頂真言〉，心不離經《金剛經》，深在心中。修行靠自己，如人飲水冷暖自知。用慈悲心、歡喜心、卑下心消除我慢和攀緣心。

謝謝佛菩薩、蔡師兄(師伯)、現場師兄姐、社團所有師兄姐們，萬分感謝，叩謝佛恩！麻煩您們好多，謝謝陪我這麼一大段路。人生短短日子不長，修行路途長遠顛簸，堅持是我們的心。

還在消魔性路上的師兄姐，不要畏苦；此苦非苦，以後您就知。

(分享結束)

六階段？每個人消魔性都要六階段嗎？其實不一定呀！也有些師兄姐兩次就搞定了！不過無論多少，來了就消，再來再消，就是用此心態努力，如此才能真正成功！

魔性就是修偏造成，這些習氣就是想要讓您再度修偏，如果您放棄誦經，還真是著道了！請千萬別放棄，因為魔性不消，生生世世都在呀！本世有好機會知道該怎麼做，來世可就難遇到了！務必把握！千萬別放棄！

消習氣的過程，除了誦經，也得好好改變自己！畢竟習氣現前的另外一個觀點就是讓自己能了解到「過去修偏的是什麼？」比如說是貪、嗔、癡、慢、疑還是財色名食睡，其實自己靜坐想想就知道。如同這位有緣人說的：「我還傻傻問過孩子們：『媽媽怎麼魔性都消不掉』，女兒回我：『您自己想，自己最清楚了！」真是當頭棒喝，

一語道破，原來『旁觀者清，當局者迷』自己一直以來渾渾噩噩，糊糊塗塗過日，孩子比我更清晰我的執著點(盲點)在哪。』趁這機會找出弱點，這樣著手去改變最快！

蔡師兄：「萬事起頭難，慢慢積沙成塔。」、「習性要修，要靠定力。」就這幾個原則，把握方向好好努力，務必把握，切莫浪費這大好因緣了！

與其找理由，不如真正去行動

現場開示精華節錄：「理由人人都有，但不能解決問題，改變現狀得靠自己，不要只停留在口中；要改變現狀，則要以恆心與毅力，努力去做，才會有力量，才會有改善的機會。」

以下為三位有緣人分享，來文照登：

分享一

在還沒有暫停網路請示之前(2018年元月份起暫停網路請示)，雖然也唸了五、六年的經文了，但大多不是為自己唸誦的，通常是超度祖靈、消家人的業力或是誰的急件，很少是為了自己。後來有幫忙精舍業務，唸經的時間變得更少，自己也把處理精舍業務當作藉口，每天只有維持定課《金剛經》、《藥師經》各一遍，但在網路請示停辦

之後，時間變多了，也陸續挑戰過三次高峰經驗，於高峰經驗之後發現，其實以前的我並不是沒有時間，只因為個人的懶散習慣導致每日可以唸誦的經文量少之又少，目前為自己排定了半年的消業障計畫，每天至少要唸誦《金剛經》20遍，無論是否為星期天辦事時間也都要維持這個量，或許很多人覺得要達成有困難，在此跟大家分享一下我目前的計畫：前一天十點左右就寢，隔天訂早上四點四十五分的鬧鐘，預計五點開始誦經，通常都上七點的班，所以到六點半的時候，我應該可以誦九部《金剛經》(一部十分鐘)；中午減少休息時間，再誦三部《金剛經》；下午四點下班後，留在公司吹冷氣並將剩下還沒有誦完的經文數誦完，基本上每天的預計誦經的時間為三個半小時，因為不是連續唸誦所以不會覺得累，只要把握一下時間就可以完成了。

目前測試快一個月了，第一天《金剛經》21遍，第二天《金剛經》23遍，接下來如果唸誦的經文數夠多，那每遍所需的時間應該會更少，而相同

時間我可以唸誦的經文數可以更多，這樣我已開示的業力應該可以更早迴向完。

想跟大家分享：**「不要怕經文多，只怕我們不做而已」**，目前已公開我想挑戰的目標，所以請大家好好鞭策我，也希望能讓大家愛上誦經，改變的過程需要您經歷過才能體會。

分享二

平時我沒有喝咖啡的習慣的，因為會心悸不舒服，最近為了迴向魔性《金剛經》，也嘗試著喝咖啡，今天喝著咖啡突然有種感觸，消魔性的過程就像這咖啡的苦澀，但是這種苦澀卻可以讓人瞬間成長，散漫心已久的自己，終於明白什麼才是真的精進。就像喝咖啡提神一樣，**沒消魔性的人就無法清醒，永遠都不知道自己的盲點，就這樣過了一生，那才真是白來這一遭**。我痛下決心消除魔性漂白，連以往都放不下的精舍道務(官網

和一些業務)全部都學習放下了，就為了奮力一搏消魔性，大**家一起加油，時間是不等人的，別讓自己的散漫變成這輩子的遺憾，當下改變即是菩提。**

分享三

精舍蔡師兄：「幫助別人之前，要先把自己修好。各人有各人的因果，幫人處理事情，係要照正法走。要知道，沒種善因就不會得善果，這是天理、正法，所以有時人會受苦是因為業障干擾、祖德不好遭天譴所致。」我的第一階段魔性《金剛經》開示600部，唸了8、9個月才迴向圓滿。老實說業障和魔性，我會選擇先消業障。因為綜合大家對魔性干擾的分享，我認為那些症狀我都沒有(也可能自己故意忽略)，所以在大家認真唸誦魔性《金剛經》時，我還是按照自己的流程，以消業障為先，每星期的魔性回報則是有交功課就好，之後才發現我錯了！

後來心境上出現轉折的契機是精舍義工師姐跟我分享很多她的心路歷程，每一句話都說到我的心坎裡，她說：「我們有在渡眾的人要認真消魔性，因為我們的一句話可能害人卻不自知。」在現場接觸形形色色的人，一天下來要說很多很多話，一天的話量比我在工廠一星期還多。眾生把精舍義工當浮板，所以會緊攀著你問東問西，如何修行、如何靜坐、如何懺悔......等等，很多很多的問題。以前我會知無不言，盡量滿足眾生的需求，我認為自己非常熱心，義工不就是要熱心嗎？經過師姐的提醒我猛然醒悟，自己程度還沒到那裡，如何能幫人解惑？自己都做不到了，卻要跟人說如何做到？那不就是妄言嗎？眾生因為我的一句話，縱使不是有心去說的，沒有幫助眾生解脫而是墮入地獄，我不殺伯仁，伯仁卻因為我而死，我又該當何罪？如此醒悟後，我找到努力消魔性的目標了。

幫助別人之前，要先把自己修好，看著諸位師兄姐挑戰自己的高峰，我也想看看自己一天能唸幾

部？於是選了一天黃道吉日(休假日)挑戰高峰經驗，前天晚上靜坐時我向地藏王菩薩稟報，請菩薩隔天能護持讓我順利完成挑戰。隔天三點十分起床精神很好，但剛開始唸經時干擾就來了，右手熱熱的一直發癢，感覺像是要腫起來了。曾聽師兄姐們分享，認真消魔性就會有干擾，自己試過才知道真的有干擾，我一邊抓癢一邊請菩薩護持，下一秒狀況就解除了。我發現唸到一個數量後如40部、60部、和接近80部時，干擾就會來得更強，我狀況是頭會痛，是從頭裡面痛出來而且是悶痛、臉和手會發癢，我沒有讓它持續，馬上請菩薩護持，狀況就解除了。還好有預先跟菩薩稟告，給自己打了一支強心針，因為知道菩薩在身邊護持，所以很有信心的完成自己的挑戰。

有人問：「如何知道菩薩在身邊？」坦白說現在群魔亂舞，魔也能幻化為佛菩薩，《金剛經》：「若見諸相非相，則見如來。」世尊睿智，祂老人家幾千年前已預知今日狀況，所以祂把愛眾生的心、把祂要對眾生說的話全部留在經典中。精

舍蔡師兄說：「不是所有的境都有意義，很多係幻境，要如如不動；不要聽幻相說什麼就都相信，不要活在幻境中，我思故我在，如如不動，要活在當下。」很多人相信自己看到的幻境，看見聽見幻化的菩薩跟他說他帶有天命，從此就被幻化為菩薩的外靈牽著走，那是很悲哀的事。我不是敏感體質，所以無法看見菩薩，但我的心知道菩薩一直都在，祂在等我這不聽話的佛子自己回頭。老實說我不是一個聽話的孩子，我很有自己的想法，因此常常跌得滿身是傷，感恩每當我回頭的時候，老媽媽(菩薩)總是在我身邊，不曾遠離。所以如何能知道菩薩在身邊？問問您自己的心就知道！

我知道自己還能唸更多，這只是牛刀小試而已。唸經的過程中，從小到大的生活經歷像跑馬燈般一直跑，往事歷歷在目，彷佛昨日重現！這些都是自己的內心傷口，我以為我痊癒了，經過這次挑戰，才知道它們只是被我放在內心深處、被我故意忽略而已，從來不曾痊癒過。精舍蔡師兄

說：「把深層的委屈，藉著精進，慢慢釋出。」唸經的過程中想法和感觸一直出來，這種體會用言語無法說，只能用自己的心去感受。
(分享完畢)

上述師姐分享：「我不是個聽話的孩子，我很有自己的想法，因此常常跌得滿身是傷，感恩每當我回頭的時候，老媽媽(菩薩)總是在我身邊，不曾遠離。所以如何能知道菩薩在身邊？問問您自己的心就知道！」、「自己的內心傷口，我以為痊癒了，經過這次挑戰，才知道它們只是被我放在內心深處、被我故意忽略而已，從來不曾痊癒過。精舍蔡師兄說：『把深層的委屈，藉著精進，慢慢釋出。』唸經的過程中想法和感觸一直出來，這種體會用言語無法說，只能用自己的心去感受。」佛菩薩就像眾生的父母親一樣，慈悲的守護著眾生，恨不得代替眾生受所有的苦、承受所有的痛。但，個人業障個人了、自性還是要自渡，自己欠下的債還得自己償還，這就是因果，佛菩薩再如何神通廣大也不能違背因果鐵

律，只能默默的在一旁守護著佛子們，在關鍵時刻慈悲提醒祂們心心念念的孩子們。

雖然不是每一位眾生都能看到或聽到佛菩薩的存在，但就如同上述師姐所述，**佛菩薩在不在身邊，問問自己的心就知道。越是精進修行、認真持誦經典並且將佛法落實到日常生活中，心越誠敬就越容易和佛菩薩感應道交，佛菩薩確實都在我們的身邊，只是眾生心不清淨，就無法與佛菩薩相應。如同父母親一直在我們身邊關心著我們一樣，但孩子們總是習以為常、叛逆不聽話、嫌父母囉嗦，父母親在一旁焦急也無計可施，非得等到孩子自己摔跤跌傷了，才會想起一直在身旁守候的父母親。佛菩薩的心也是如此，希望眾生都能平安吉祥、遠離痛苦，但眾生造惡之心剛強，難調難伏，總是為了自己的私欲造下無邊的罪業，自招痛苦，佛菩薩就算再著急的想幫助眾生，也不能違背各人造業各人擔的因果鐵律，只能在一旁默默的守候眾生、殷勤渡化，等待佛子迷途知返。**

「人生酬業」，不管人生是順境或逆境，都是我們過去世造下的業，當初作惡害人，今生就要承受作惡的果報；當初行善布施、廣結善緣，今生就能享受一切順利的福報。如是因，如是果，一切都是依照自己寫好的劇本走，再苦也不能怨天尤人。或許有人會問，那我這輩子就只能這樣苦下去嗎？人生悲慘絕望，要如何繼續走下去呢？「有佛法就有辦法」，精舍多的是藉由佛法的幫助翻轉人生的真實例子，您多多瀏覽部落格相關的文章就可以知道。舉凡家庭問題、健康疾病、癌症、婚姻感情、祖靈風水、外靈沖犯、外道宮廟干擾還有過去世修偏的魔性干擾問題，都有請示者分享親身經歷的感應文章可以參閱。多看看其他請示者的分享，您也能體會他們一開始所受的苦，到經由佛法翻轉人生的神奇改變。

每個人都能靠自己翻轉人生，給自己一個重生的機會，看過久旱乾裂的大地竟然萌發幼苗嗎？大自然真的很奇妙，因此再苦、再悲慘的人生都存

在著一絲希望，這個希望就看您要不要把握、要不要給自己一次改變人生的機會！

人類的潛能是無窮的，精舍修練社團的師兄師姐們分享他們挑戰高峰經驗的心得，並不是在做唸誦經文數量的比賽，而是要發掘自己的潛能。用嘴巴行動大家都會，平常認為自己多有耐力、多有定性，都要真的去執行之後才知道原來自己坐不住、一唸經就會胡思亂想、打瞌睡……等等，妄念雜念都很多。就是因為不容易達成所以才要挑戰，挑戰可以激發人類的潛能，「萬法唯心造」，挑戰能不能成功、命運能不能改變，都在於自己的這一顆心。

改變，需要勇氣！五月份是修練社團的精進月，各位師兄姊都很努力、很有決心的挑戰自己，很多人都從中發掘自己從來沒發現的潛能，心境也更加光明開闊，凡事努力過後一定會看見希望，機會是自己給自己的，要讓自己未來的人生充滿希望或是得過且過繼續墮落，就看您願不願意給

自己一個機會。真正想做的事，不管再困難，您都能想出100個理由支持您去做；相反的，若是不想做，您就會想出超過100個理由阻礙自己。要或不要都在自己的一念之間，改變需要勇氣，更需要行動！趕快動起來，您的未來要多光明，由您自己決定！

一位精進老菩薩的化身

以下為一位老菩薩的親身經歷分享：

我是一位年過七旬的婦人，已經74歲了，因去診所看見《因果濟世集第二集》，而跟精舍結下此緣。由於兒子做事情諸事不順，事業婚姻也不順利，離婚後錢財都被老婆帶走，做藝術品，廠商買走後也沒有付錢，造成生活困頓，因此我在108年來精舍請示兒子的事情，佛菩薩慈悲開示：「兒子前世因利益衝突用斧頭毆打人家致傷重，需誦《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》三經各119遍、前四世因利益衝突用拳頭毆打人家致傷重，需誦《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》三經各108遍」。

此外，因為兒子前世都不布施，所以身上沒有福德資糧（存款），如果銀行沒有存款，即使找到

工作也待不住，因此本世無法順利出去找工作。佛菩薩開示：「需補自身福德資糧《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》三經各280遍」。蔡師兄說：「如果我幫忙他補足自身福德資糧，他找工作就會比較順利。」

剛開始我好怕經文數太多誦不完，但是「天下無難事，只怕有心人」，我不管遇到任何事情，從來不曾間斷誦經，蔡師兄也告訴我：「誦經不間斷才有誠心」。我慢慢調整心態後，認為這是我的功課，不管遇到任何困難，我都會排除萬難解決。

我每天早上五點多起床誦經，如果當天沒有事情，我一天會誦《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》三經各七遍的經文；如果很忙，每天也要誦三經各一遍的經文，就這樣精進的誦經直到現在從不間斷，所以我只用了五個月過五天的時間就完成了兩筆業力，加上一筆福德資糧的迴向。

這期間身邊也有許多友人來精舍請示，他們聽到我誦這麼快就迴向，覺得非常不可思議。他們一筆功德三經各168遍，一年還誦不完，反問我為何要如此積極迴向，我回答他們：「我想趕緊把佛菩薩開示的經文迴向，早日與業主菩薩們和解，這樣才有誠心」。

在誦經期間發生了許多不可思議的事情，原本我是一位腰椎長骨刺需要開刀、兩邊膝蓋退化也需要開刀的人，可是現在竟然都好了，也不痠痛了。以前我都需要杵拐杖行走，但現在不需要了。友人近期看見我，以為那麼久沒看到我是去開刀，我回答他們：「其實我是在家裡精進做功課」。

原本我臉上長滿許多老人斑，也因為精進的誦經，不知不覺面相轉變，老人斑不見了，大家還以為我抹了保養品，或是去做臉部美容，紛紛來問我哪個牌子好，或是去哪間診所淡斑，女兒也覺得非常不可思議，其實我什麼都沒做，只是精

進誦經而已。此外，原本大兒子對我不理不睬，周轉不靈時一直向我要錢，但是現在他會主動關心我，房子漏水也會主動回家幫忙修繕，改變真的很多。

難怪許多人都說佛是大醫王，果真是如此，我就是親身經歷的見證者。但願我的現身說法可以鼓勵更多人加入誦經還業和修行的行列。我是年過七旬的婦人，但是我認為「天下無難事，只怕有心人」。我是七旬的婦人還那麼精進，也希望我的故事寫出來能鼓勵大家，誦經真的可以改善問題和圓滿生活。

(分享完畢)

小編與此位老菩薩的結緣契機是在精舍，當時小編正與其他師姐分享和提醒大家要更努力精進消外道願和業障，此時老菩薩就出現，與大家分享她精進誦經的過程。聽完她的分享，在場的每位師姐們無不替她鼓掌，真心為她的精進心讚嘆。

我們在場的每位師姐雖然都比老菩薩年輕，但是精進心真的不如老菩薩。聽完老菩薩的誦經過程，大家異口同聲的說：「真是慚愧啊！」老菩薩的化身點醒在場的我們，要更精進修行和誦經還業才對。

言談結束時，我向老菩薩邀稿，這樣精進的故事一定要寫出來，一定非常鼓舞人心，老菩薩也非常開心，積極地跟我分享她的人生故事和經驗。老菩薩邊說她的人生故事，我邊幫她打字，故事內容打完，也給老菩薩看過，就這樣誕生一篇動人的故事。

正所謂：「精誠所至，金石為開」，老菩薩告訴我：「她曾經坐著誦經誦到發炎，還因此去看醫生，醫生問她怎麼弄得那麼嚴重呢？」她當時告訴我，她真的不敢告訴醫生說：「我是因為誦經久坐才這樣的。」我向她建議：「那偶爾可以站著誦經啊！」她回答：「因為我腰椎長骨刺，兩邊膝蓋退化，其實也站不久。」她也告訴我：

「如果我那天很忙，即使忙到晚上11或12點，也一定會把三經各一遍的經文數誦完才去睡覺，其實誦完已經隔天凌晨了。」聽完她的分享真的令人感動，一位74歲的老菩薩為了誦經如此拼命，那我們現在的精進度真的不如老菩薩的誠心啊！

小編最常聽見有人說：「我上班很忙啊！沒時間誦經，我還要加班，下班都那麼累了，真的沒力氣誦經」、「我還要顧小孩，小孩會吵我誦經」，其實不管什麼樣的理由和原因，只要我們夠誠心，時間就是這樣一點一滴擠出來的，少了娛樂消遣的時間，自然就多出了誦經的時間。

小編從老菩薩的身上學習到：

一、精誠所至，金石為開

老菩薩如此精進，目的就是想把佛菩薩開示的經文趕緊迴向，早日與業主菩薩們和解，這樣才有誠心。小編回想自己這些年，想來真是慚愧，精

進度不持續，急迫的業障還完之後就開始鬆懈，然後每當有業力急著要迴向，才在那裏死命的還業。老菩薩的化身提醒了我，以後不管如何，每天經文數量要提升，趕緊把外道願和所有開示出來的業力精進誦經迴向，早日與業主菩薩們和解。

「真心感動天，精誠貫金石」。如果我們夠誠心也很精進地消業，我相信業主菩薩也會被我們感動的。每位業主菩薩都是慈悲的化身，當初我們傷祂們如此嚴重，現在祂們卻選擇「因果債，功德還」的方式與我們和解，如果我們再不精進誦經迴向經文給祂們，那麼我們就真的很不慈悲。

二、天下無難事，只怕有心人

原本老菩薩剛開始好怕經文數太多誦不完，但是她認為「天下無難事，只怕有心人」，不管遇到任何事情，她從來不曾間斷誦經，因為蔡師兄告訴她：「誦經不間斷才有誠心」，所以，她慢慢

調整心態後，認為這是她的功課，不管遇到任何困難，她都會排除萬難解決。

現場開示精華節錄：「人在世間都是考驗，都要被磨鍊，因為人容易養成好逸惡勞、得過且過的習性，若沒有刺激、挫折、苦難、磨難、病難，大多不願意唸經。修行級數愈高，考驗愈重。這輩子若不學好，下輩子照樣被磨，直到轉變為止。」看見老菩薩拼命的誦經，想想最近我也被提醒要更精進誦經還外道願和業障。其實小編本身有個很大的壞習慣，就是很容易找藉口和逃避問題，看到老菩薩化身的故事，我深深地檢討自己，經文數多、業障深重就是去面對啊！要想辦法調整心態和提升經文數，早日將這些重業消除才是。

「凡事起頭難，再做就不難，如果都不做，永遠都很難！」這位老菩薩一生經歷許多坎坷，邊說眼眶還泛紅，但是她從來不向命運低頭，遇到事情就是去面對，從來不找藉口，永遠都是這樣默

默地去做，而問題到最後就這樣化解了，我想這是我要向她學習的地方。即使身上有骨刺、膝蓋退化、又有雙眼無法對焦的眼疾，但是她用誠心、毅力、恆心勇敢的面對，默默的耕耘。試想，今天換作我們，也能夠像老菩薩一樣，有這般毅力和恆心嗎？如果你的答案是沒有，那麼從此刻起，就要好好學習她的精神，好好地精進、努力，將手頭上的外道願和業力一一消除。

老菩薩的故事不只深深感動我，也感動了佛菩薩和上天。可以誦經誦到痼疾痊癒，不用開刀，我想這就是佛法的奇蹟吧！當天老菩薩離開精舍之前，眼眶泛紅地給我一個大大的擁抱，頻頻向我道謝，我想此刻無聲勝有聲，她的故事教化了凡事愛找藉口又愛逃避問題的我，她的誠心深深地打動我心。

一位老菩薩化身的故事，既樸實又真誠。請別小看一篇分享文的力量，每個人身上都是一篇動人的故事，你的一篇分享文可能解救別人的一生，

亦或開啟別人學習佛法的機緣，或是當別人正好遇到人生瓶頸時，能在你的分享文裡面找到答案。

如果你的人生遭逢絕境不知所措，亦或修行遇到瓶頸，不妨來趟牟尼精舍，解開你的疑惑，找到人生的出口。記得回家之後，要好好誠心懺悔，學習老菩薩精進的精神，趕緊精進所開示的功課，迴向業力，這樣人生的死結才能一一打開和化解。以誠心、毅力和恆心面對所有的功課和遇到的問題，人生才會逐漸光明、圓滿。

文末，以現場開示阿伯的話精華節錄作總結：「佛祖說：『智慧不可賜。』修行是要看自己，有障礙，才有機會修行；無障無礙，沒辦法了解自己的問題所在，故難起修行的心。人都要經歷過、看經人生百態，歷事鍊心之後，才能學習處事及處世的道理，慢慢產生智慧，圓滿人生。」與大家共勉之！南無大慈大悲觀世音菩薩摩訶薩！

圓滿婆媳間的因果

以下為一位有緣人分享：

《阿伯的話—現場開示精華節錄》：「所有的相遇，都是久別後的重逢，家人、外面接觸到的人，幾乎都是在因果裡面；再相遇，不論善緣、惡緣，都要圓滿，來世就不會討來討去。」

初次見面對婆婆的感覺

我和先生結婚十多年了，懷孕後就與婆婆同住在一個屋簷下。剛開始第一次見面的時候，記得婆婆給我的第一印象是外表看起來很冷，不容易親近也不愛主動說話，沒有說話時臉部表情看起來有點凶，當時還以為婆婆不喜歡我。

記得第二天起床下樓，看到婆婆在廚房，我主動向婆婆問早安，當時婆婆也回應我說：「早」。婆婆說：「看你們早餐要吃什麼，自己來看。」當時婆婆的表情很嚴肅，我說：「都可以，謝謝媽。」那時我覺得，婆婆跟自己的母親還是有不一樣的地方。例如，回老家時，和自己的母親都會親熱到不行，一直問一些很關懷、親密、疼愛的話語等。

當時吃完早餐後，我和婆婆兩人在廚房，我說：「媽，如果家裡有什麼家規，請您一定要告訴我，我會努力做到最好，畢竟我是第一次來到這個家庭，有很多不熟、不了解的，也謝謝媽接受我，晚輩還年輕，有很多事情不懂，也請媽多多教我。如果做錯什麼事情了，也請媽不要放在心裡，我會努力去改、做好，因從我出社會後就一直在外忙著工作，很少做家事。」

婆婆聽完我的一番話後，哈哈大笑，說：「我們的家庭很單純，也很隨性，沒有什麼家規，很好

相處的。我們第一次見面很少找妳說話的原因是，我怕自己說錯話，讓妳不開心；再說我們兩個來自不同的家庭，文化也不一樣，因互相不太了解，若說錯一句話，怕妳放在心裡就不好了，所以才沒有跟妳多說話。」

從這時候開始，婆婆就加深對我的好印象，覺得我跟其他女生不一樣，很明理又很單純，對待我就像自己的女兒一樣。

這幾年和婆婆的相處模式

自從我女兒出生4個月後，都由婆婆幫忙照顧，我和先生一直在外地工作。女兒出生五個月後，身體就陸續發生問題，一直到五歲都是如此；婆婆很有耐心地照顧女兒，帶著她跑遍中區的大型醫院，但一直不見女兒的病情好轉。可以說是「有醫生看到沒醫生」了，當時婆婆在這種情況下一直責怪我，她認為一定是我的身體不好，甚至還

懷疑我的原生家庭有什麼不良遺傳基因，才會生出這麼多病、難帶的孩子。

婆婆看我的身體狀況還算健康，就要我打電話回去，問我的父母親或是爺爺輩，是否有不良的遺傳疾病。我父母說：「我們整個家庭都很健康，沒有任何不良的遺傳疾病。」但不管怎樣，婆婆都怪在我頭上。因女兒的病情，婆婆也看我越來越不順眼，可惜那時大家都沒有機會接觸佛法，不了解因果，只會怪東怪西。

我婆婆曾經對我說過：「妳要勸導妳弟弟、妹妹不要結婚，若要結婚就不要生小孩；不然一定會跟妳女兒一樣，多病不好帶，小孩是無辜的，照顧他們的家人也很辛苦。妳們家庭基因不好，應該也有遺傳性疾病的基因……等。」雖然當時聽了很無奈，也只能默默接受，眼淚往肚子裡吞。

五年前，女兒的病情越來越嚴重，住院進加護病房待了幾個月，女兒從鬼門關前走一趟，感恩佛菩薩慈悲指引，讓我們找到了牟尼精舍。

為了治好女兒的病，家人多次到精舍請示，這時大家才了解女兒從小就生了因果病，也因為如此，全家才得以接觸佛法，了解「種什麼因，得什麼果」。婆婆這時才明白孫女從小身體不好的原因，是前世及前幾世造業所造作的因果債，今生遭到業力的討報，才讓小女孩吃盡苦果、受盡折磨。

從那時起，婆婆就和我們一起誦經消業，了解因果後才放下心中的大石頭，也放下一開始就埋怨我、懷疑我的原生家庭有不良基因的念頭。感恩佛菩薩在我們走投無路時，指點迷津，讓我們能夠用「因果債，功德還」這麼殊勝方便法，救治女兒的因果病。

《阿伯的話—現場開示精華錄》：「萬物皆空，只有因果不空。」

最近常夢到婆婆

最近幾天晚上睡覺的時候，都會夢到和婆婆爭吵、相處不睦，每次總是從夢境中驚嚇醒來，醒來之後發現自己滿臉淚水，心跳得好快。似乎在夢境中和婆婆鬥爭地很激烈、互不相讓，我心想：「怎麼會連續作這麼奇怪的夢，難道我和婆婆也有相欠？」於是我上網路填單請示，叩請佛菩薩指點迷津。

請示問題：「連續幾次夢到與婆婆吵架、不和睦，請示是否有干擾？是否有相欠？」

佛菩薩慈悲開示：「兩人有相欠，前世，因利益衝突拿刀殺婆婆，致傷重不幸往生，故遭此報，請誠心懺悔並誠心唸誦《金剛經》、《藥師經》、

《地藏經》各109遍，待唸誦完專案迴向化解此因果業力，解冤釋結。」

《阿伯的話—現場開示精華錄》：「跟婆婆有因果而處不好，還是要以禮相待，且趕快請示佛菩薩，化解因果，修補善緣。菩薩畏因，眾生畏果；有如是因，方有如是果；若無如是因，哪來如是果？」

因了解因果，當時看到開示結果並不覺得很驚訝，若沒有因果相欠，人與人之間也不會那麼巧合地相遇。不管是婆婆的靈識在提醒我，還是慈悲的佛菩薩指點，都要感恩再感恩，給我這個機會，讓我與婆婆相欠的惡緣能早日誦經化解，迴向圓滿轉為善緣。

《阿伯的話—現場開示精華錄》：「如是因，如是緣，如是果，如是受；沒有冤仇，就不會相互糾纏；一家人即是一合相，也是因果，彼此間不

是討債就是還債，不是報恩就是報仇，故了結因果，解冤釋結，因果債功德還。」

開示後隔天我就開始誦與婆婆相欠的經文，每誦一次我都在內心向婆婆誠心懺悔道歉，也會幫婆婆灑楊枝淨水，減少對我的怨氣，也讓她的靈體舒服一些。努力誦經一個多月後，我與婆婆相欠的經文已迴向圓滿，感恩婆婆的靈識通情達理，不再計較前世我對她所做的傷害，願意原諒我。今世我做了婆婆的媳婦，後半生我一定要好好孝敬婆婆。

《阿伯的話—現場開示精華錄》：「若一家都是來討債的，係閻羅王將相關人等判在一起當家人，讓彼此有機會解冤釋結，雖喝孟婆湯後，人會忘記，但靈會知道。解鈴還須繫鈴人，已開示的因果業由，要儘快圓滿，才能早日無債一身輕；功德圓滿後，要繼續修行，諸惡莫作，眾善奉行。」

迴向圓滿後婆婆對我的態度

上週我休假兩天，就和先生提前一個晚上開車回家。第二天起床下樓到廚房，我要準備做早餐的時候，婆婆就突然出現在我後面，還笑咪咪地向我打招呼，對我說：「你們想要吃什麼？桌上有幫你們準備吐司和不同的麵包。」我與婆婆相處十幾年來，我是第一次見到婆婆臉帶笑容，正眼看著我和我說話，還主動向我打招呼，感覺比中獎還來得開心。

我與婆婆相欠的因果終於圓滿了，當時的我的心情非常愉悅，也笑咪咪地對婆婆說：「媽媽，謝謝您。」同時也默默地向婆婆的靈識唸著：「謝謝您對我不再有怨恨之心，願意原諒我，真的是超級感恩的，以後的日子我和先生一定會好好照顧您，感恩！」

《阿伯的話—現場開示精華錄》：「婆媳關係不佳，很多時候是因果相循，若過去世身為婆婆對

媳婦百般挑剔，本世就會角色對換。當初苦毒別人的婆婆，本世變成媳婦，而曾經被傷害的媳婦則變成現世的婆婆，這是過去在因地造的業，以前怎樣磨人家，現在人家就怎樣磨回來。婆婆對妳不好，越是要關心與孝順她，這是在消妳的業，因過去世妳就是如此對待媳婦的。上天給妳們機會磨合，所以，婆媳間的關係要力求圓滿與圓融。」

以上分享，感恩牟尼精舍佛菩薩！感恩阿伯！感恩師兄師姐！

（分享完畢）

媳婦是婆婆的非親生女兒，婆婆是媳婦下半生的新母親。婆媳之間的相處是門學問，也是難得的緣分。**俗話說：「不是一家人，不進一家門」，進了一家門，必定有緣分，只是這緣分是善緣還是惡緣，端看自己累世的造作。做好事，為他人著想，就結善緣；做壞事，自私自利、傷害他**

人，就結惡緣。時候到了就會再相見，跑也跑不了。分享文中的有緣人，即是以媳婦的身份，和前世傷害的人，今世的婆婆，在婚後以婆媳的身分重逢。

有緣人孝順長輩，懂得在婚後主動和婆婆打招呼、請她多多指導。但因為有緣人和婆婆有相欠，婆婆靈識裡存在過去世與媳婦間的因果，會忍不住一直說媳婦的不是。討報跟人的習性和品格有關，婆婆對有緣人雖沒有過多的刁難，多數時候也是因孫女體弱多病的關係，勸有緣人要針對家族健康基因問題作出預防，卻仍令有緣人感受到難堪和壓力。

幸好這家人都很有福報，在孩子小的時候就能夠全家齊心，透過大量誦經迴向，將女兒從鬼門關前拉回。唸經有助於家人之間的互相理解，瞭解人都是帶業而來。在佛法的洗滌之下，人會愈來愈有智慧，懂得修正錯誤行為，懂得互相體諒與包容，而成就人人都羨慕的佛化家庭。

有緣人也因為過去被逼著跟閻羅王搶時間，必須趕緊唸經救女兒，練就了一身唸經的好本事，每天可以唸《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》各10部，這是一般人連假日都不容易達成的任務，卻是有心消業障者每天的例行公事，可見唸經銷業的困難點不是沒有時間，而是有沒有心。

逆增上緣會不會發生，端看您信不信，願不願做而已。有緣人因為真「信」佛法，願意老實唸經消業，和婆婆相欠的業力經文，只花一個月左右就迴向圓滿，從此換得一位笑咪咪的婆婆。所以說唸經有沒有用？當然有用，此篇即是最佳典範實例。

如果上述有緣人每日可以唸《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》各10部，已經讓您很驚訝，那精舍有一對義工師兄弟唸經之精進度，絕對會讓您佩服到五體投地。

有師姐在群組裡分享，這對兄弟為了要消除因祖德不佳造成的業力影響，需要唸《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》三經各2800部（文章分享請見：〈勤做善事累積好祖德〉）。因此培養了哥哥每天能唸《六祖壇經》3部、《金剛經》30部的本事；弟弟更是超乎一般人的能力所及，每天《六祖壇經》3部、《金剛經》200部！不要懷疑，您沒有看錯，是每天《金剛經》200部，沒有多打一個0，所以弟弟在還完祖德不佳的公報後，每週都可以迴向銷除一條業力，重點是這兩兄弟可不是閒閒在家當少爺，他們都有工作，哥哥是公司的主管，手上還有無數度眾業務，弟弟從事勞力工作，工作業務都不輕鬆，但人家有心還，就是這麼厲害！

所以說，如果您能跟上述那對兄弟一樣，拼死拼活就是要趕緊把業力消完，相信您無論處於任何業力討報、福報不足的痛苦之中，都能很快透過唸經解決您的問題。上述義工師兄弟的定課量會

隨著情況調整，**重點也不是經文數多寡而是償還業債的決心。**

小編在此提醒您，經要唸，家人也要顧，千萬別只顧唸經銷業，而不管家務和工作，不理父母、另一半、小孩。一個人再會唸經、經文唸得再多，若對自己該負責的事馬虎應付、丟三落四、不負責任，對週遭家人、朋友、同事態度不佳、愛理不理，沒有把經文內容應用在生活中，只會消了這業又多了那業，永遠都有消不完的業力。

唸經是為了「行」經，學習佛經中做人做事的道理，修正自己的錯誤觀念與行為，學會諸惡莫作，眾善奉行，處處與人為善，夫妻和睦、孝敬父母、尊重師長，凡事要求圓滿。如果這些都能做到，再搭配勤消業力，則可如文中的有緣人，在圓滿婆媳間的因果後，擁有一個幸福美滿的家庭。若您能從現在就立刻認真實踐佛法、銷業培福，努力堅持下去，相信事事順利的人生，很快就會到來！南無大慈大悲觀世音菩薩摩訶薩！

97歲的老母親，自動延壽！

以下為一位有緣人分享：

現場開示精華節錄：「修行需要時間，要早點修行才能夠契入佛法，若太晚接觸，則要有置之死地而後生的態度，即使本世來不及有所成就，也要修未來世的菩提善果，看自己怎樣積極去面對，趕快把握時間精進修行。機會不是一直在等你，而是自己要去創造機會，把握機會。」

精舍現場有位師姐，她母親已高齡97歲了。本來壽命是去年清明節就得走了，老人家平時身體沒什麼大毛病，就只是有點虛弱。當師姐得知老人家壽命將至時，她沒有將這實情告知母親，只對老人家說：「佛菩薩要她唸《金剛經》，佛菩薩說唸經對她會很好。」

老人家也很聽佛菩薩的話，因為佛菩薩說「唸經對她會很好」，所以她每天早上兩點就起床唸《金剛經》，約莫唸到九點到十點再回到床上躺一會，精神好時一天能唸到14部的《金剛經》；精神沒那麼好時，老人家也會勉強自己起床唸幾部《金剛經》。

有次還唸著唸著，因為虛弱頭暈整個人從椅子上跌下來，頭撞出一個大包，老人家還是爬起來繼續唸，直至天亮。如此「置之死地而後生」，連佛菩薩都深受感動，原本壽命是去年清明節就要走的，佛菩薩自動幫她延壽，所以從去年清明節、端午節、中秋節、重陽節一直延壽至現在。

老人家在這段時間裡，已圓滿了一千多部的外道願業力經文，現在正在唸魔性經文。老人家跟女兒說：「為什麼沒有因緣能早點接觸佛法？為什麼年紀這麼大才讓她接觸到牟尼精舍？她不甘心現在就走，她要把握時間努力唸經，唸多少是多少。」

在精舍辦事現場常有人被開示出「壽命將至」，有人不甘心現在就走，因為放不下人世間的一切、因為所有的事還沒安排好……。於是他一次次跑精舍，哀求佛菩薩再給他一次機會，希望佛菩薩悲憫他，他一定會努力唸經消外道願、努力布施、會如何、如何、又如何……。

這是在跟佛菩薩「開支票」嗎？**佛菩薩疼惜每位眾生，但佛菩薩也對每位眾生搖頭，眾生永遠不了解一個真理，「人必先自助，而後才能得天助！」如果每個人都能做到如上述老人家那般，將每天當成是最後一天在活，其實不需要用求的，連佛菩薩都會忍不住，暗中幫您「許多」把！**

還有人問蔡師兄：「她如果想回淨土要唸多少經？」如果光靠唸經就能回淨土，那我們為何還要辛苦工作、辛苦過生活？努力轉心性？乾脆請蔡師兄開個「回淨土保證班」，大家關起門來每

天努力比賽唸經，到時一起乘坐「淨土法船」回去淨土就成了。但話說回來，如果光靠唸經就能回去淨土，那淨土也未免太過廉價，想必大家都不會珍惜！

佛法是對應世間法而生，佛說一切法都只是為了幫助我們找回本就屬於我們的真如佛性，佛性本就俱足，不是今天唸了什麼經，就得到什麼犒賞而來，經典只是輔助我們的工具而已。如果期望唸經就不會有干擾、期望唸經就能回去哪裡，那真是逃避現實，自我安慰。

如果把生活中遇到的種種挫折或干擾比喻成解數學題，照我的想法是經文內容更像是數學公式，我們唸經就是將公式背熟，每題數學都有公式能套用。例如聽到莫名聲音、見到莫名幻相，就用「凡所有相皆虛妄」這個公式套入，提醒自己要如如不動，不要起心動念；遇到讓自己生氣、煩惱的人事物，就用「一切有為法，如夢幻泡影」

這個公式套入，提醒自己正做著人生大夢，醒來後哪還有什麼是是非非......。

隨著干擾或挫折一次次的來，就像解著一道道的數學題，從最初的懷疑、不確定、害怕，痛苦難耐到後來的駕輕就熟，這些都需要時間的淬鍊。因此用正面角度想，現在的考驗和挫折都是在成就我們解題的熟練度，恰如蔡師兄常說的：「所有的干擾，都是來成就您的。」

心性如何轉？心性如何提升？當您一察覺人生的難題時，馬上就能聯想到用哪個公式套入，正是心性在轉變、在提升中！

（分享完畢）

在您遇到人生難題、需要幫助的時候，您曾求神拜佛過嗎？您都向佛菩薩求些什麼呢？是否也曾發願：「若能解決什麼問題或得到什麼，我就如何如何來答謝佛菩薩......。」佛菩薩悲憫眾生，

不捨眾生在苦海中載浮載沉，大開八萬四千種法門隨緣度化，希望能拯救眾生脫離苦海。但大部分的眾生不了解佛菩薩的苦心，凡事不自己努力，只想用「求」的，求佛菩薩幫忙，滿足人生一切欲望。

佛菩薩慈悲，若眾生用「求」的，就可以解決所有問題，那佛菩薩也不用到處聞聲救苦、倒裝下凡度化眾生了。只要大手一揮，滿足眾生所求的欲望，就可以功成身退、世界和平了！但現實有這麼簡單嗎？佛菩薩神通廣大，但是宇宙真理只有一個：「自性自度，自業自銷」、「各人造業各人擔」、「萬般帶不走，唯有業隨身。」換句話說，您自己結下的怨仇宿業就要自己償還，佛菩薩再慈悲都不能違背因果、代替您受報；您想要達成的目標就要自己努力打拼，佛菩薩沒辦法代替您圓滿一切願望。

人生的主宰在於自己的心和行動，想要填平人生中大大小小的業坑，您就要用真誠的心精進誦經

消業；想要讓自己的努力有所回報，您就要用盡全力認真拚搏，再補福德資糧，人生之路才能順遂平坦。人來到這世間，除了償還因果債和善惡緣之外，還有許多歷練與困難來磨練、考驗，提升心性和靈格。

人生中所遇到的每一件事、每一段經歷、每一樣挫折磨難，都是讓我們成長的養分。順境和逆境對佛菩薩來說並無分別，都是人生的歷練，只有凡夫眾生的分別心才會貪愛順境、排斥逆境，升起煩惱執著，造下無邊無際的苦果。學佛修行，就是修一個正向的心態，破除分別心，在順境中讓心平靜無波，過得快樂自在；再逆境中堅忍不拔，過得怡然自得。

淨空法師說：「真修行人，會遇到很多障礙，不要害怕，要真正有誠心，佛菩薩真的會照顧。釋迦牟尼佛在滅度之前，弟子們向佛陀請教，您老人家住世的時候，我們以您為師，您不在這個世

間，我們以誰為老師？佛說了兩句話，第一是『以戒為師』，第二是『以苦為師』。

說得很明白，佛不住世，只要你真正持戒，真正不怕吃苦，就跟佛陀在世沒有兩樣。還沒有修行，就貪圖供養，這個心不真！真正發心，餓死也不後悔。等到你真正捱餓了，佛就來送東西給你吃了。

不是說肚子才餓，佛就送來，不是，佛要看你是不是真的有在修，若真有在修，你到實在不行的時候，佛就來了。所以要真修實做，不要害怕，要真正有誠心，佛菩薩真的會照顧。

佛不照顧你，也是在照顧，為什麼？讓你吃苦，你一定要如法，持戒守法，真正為社會大眾做個修行人的好樣子，這樣子就如法了。」（引用完畢)

上述分享文中的97歲老太太為何能一次又一次的延壽？那是因為她把每一天都當成最後一天，心無雜念妄想，真誠精進的誦經唸佛；為何世人四處求神拜佛所求卻不能滿願？那是因為世人都怕吃苦，不想付出就想得到豐厚的收穫。不想持戒、怕吃苦，又想滿足人生的欲望，最後就是走到造無明業的路上了，哪裡還能有平安順心的日子？在因果業障的牽引下，人生當然是越走越是苦難聚集，越過越煩惱叢生了！

上述師姐提到：「隨著干擾或挫折一次次的來，就像解著一道道的數學題，從最初的懷疑、不確定、害怕，痛苦難耐到後來的駕輕就熟，這些都需要時間的淬鍊。因此用正面的角度想，現在的考驗和挫折都是在成就我們解題的熟練度，恰如蔡師兄常說的：『所有的干擾，都是來成就您的。』」人活著的每一天都在解題，只有您用樂觀積極的正面心態面對一切問題，您才能真正解決並且突破與提升，唯有心性真正提升，您才能成為一個堅強有智慧的人，才能圓滿的一切因

果，完成來到人世間的任務，屆時，也才能真正找到回家的路！南無本師釋迦牟尼佛！

高峰經驗—為自己拼一場！

以下為一位有緣人分享：

去年下旬開示出第三階段消魔性經文，《金剛經》530部。我非常想要趕快消掉魔性，因為自身的魔性常召感干擾，每次誦經時都讓我頭暈眼花、身體難受、打瞌睡……等等狀況。我知道這是黑氣釋放的正常現象，所以更加堅信要早日消掉魔性，就能早日得清淨。

放暑假時，我決定在家挑戰自己的高峰經驗，給自己一次突破的機會。佛菩薩開示的530部《金剛經》我預計在兩個星期內完成。

第一天挑戰時，我唸了61部《金剛經》，整個人神清氣爽，全身感到很輕鬆，我覺得還可以挑戰一天唸更多的《金剛經》。第二天，我決定再次

挑戰高峰經驗，早上起床後就開始唸經，一直到中午時完成了30多部《金剛經》；午餐後繼續接著唸，到了晚上總共唸了60多部。我真的很驚訝自己居然可以在一天之內唸了這麼多部《金剛經》，心裡樂開花，想要打鐵趁熱晚上再拼一下，最後在睡覺之前，我順利地完成今天的高峰經驗──一天81部《金剛經》，終於破自己的誦經紀錄了！

在此過程中我了解到，當心裡想要偷懶一下時，就會開始產生懈怠和得過且過的念頭，時間也會在不知不覺間流逝。所以我給自己設定階段性目標，若不達到每階段的小目標，絕對不可以離開座位。要相信自己，堅定意志就能突破盲點，戰勝懶惰習氣！

因為相信自己、堅持不懈怠，所以我用了九天的時間便完成了這530部《金剛經》順利迴向圓滿。感覺身心靈明顯清淨很多，真的很感恩佛菩薩的慈悲護持。

您有挑戰過自己高峰經驗嗎？有機會挑戰一次，保證獲益良多喔！
(分享完畢)

想要提升心性、破除煩惱、放下執著皆須靠修行。人沒有修行，心不會清淨，身心被五毒習氣所染污，被愚痴無明所束縛，待人處事缺乏智慧、不懂圓滿，在塵世的誘惑之中漸漸沉淪墮落，在六道輪迴來來去去，無有出期。

佛菩薩留下的大乘經典，是眾生破除愚痴無明、安住內心、滌淨妄想最好的圭臬。每日精勤持誦不間斷，並將經典內佛菩薩的智慧運用在日常生活和待人處世之中，長期薰陶，就能漸漸啟發智慧，去除染汙自性的五毒惡習。

「讀經千遍，其義自見」，經典很奧妙，與其他世間尋常書本不同，每誦一次經就會有不同的體悟，心性也會有不同程度的提升。阿伯說：「世

間的誘惑太多了，人一定要誦經、一定要修行，否則很容易迷失墮落。」沒有修行的人就像無根的浮萍，容易被世間各種亂象所迷惑牽引，在業海中飄來盪去，無所歸依。有在誦經、修行的人，業障會漸漸消除，定力會漸漸提升，遇事才能如如不動、臨危不亂，不被世間表相所迷惑，用智慧對治煩惱和煩惱，放下執著。

人的潛力是無窮盡的，只要願意相信自己、堅定意志，再大、再多的困難都能突破。人生沒有解決不了的問題，也沒有過不去的坎，唯一過不去的，只有自己的心。心的力量很強大，心性提升，就像一匹身強體壯、耐力十足的良駒，能日行千里，奔向光明坦途；心性墮落，就如同一匹羸弱痀瘻、瘦骨零丁的劣駑，無法抵禦塵世的誘惑，終日在執著與煩惱中來回踱步，無法前進。

有緣人分享自己誦經的高峰經驗，從一天61部《金剛經》到一天81部《金剛經》，這是耐力和意志力的大突破，能達到這樣的目標，真的很不

簡單，令人讚嘆！小編自己也曾挑戰過高峰經驗，挑戰成功之後，每天的定課量都能維持一定的水準，是幫助自己提升意志力、多誦經的好方法，真心推薦各位有機會安排時間試試看！

相關文章分享：**〈一天唸80遍《金剛經》〉**

唸經要唸入心，數量多寡不是重點，重點是要深入經藏，才能洗滌染汙的自性，啟發智慧。挑戰高峰經驗可訓練堅定的意志力、耐力，若能每一次都專心致志地誦經，那更是殊勝的利益。因此，誦經不是趕經，不是為了累積經文的數量，而是提升心性，就能漸漸地智慧如海。

《阿伯的話—現場開示精華節錄》：「唸經就是要提升、穩定心性。要像許多師兄師姐一樣，契入唸經修行後，就漸漸提升了自己，習性也改變了很多；唸經不只是要了結因果，而是要解決根本心性的問題，避免日後未來世再犯同樣的錯誤。」

「讀經要解經。唸經不能只有唸表相，沒有深入經藏，口誦心不轉，唸經無用。要轉經，不要被經轉。」

「心性不好者，身體毛病會很多，而且事情也會接踵而來，讓你無力招架；心性不定者，考驗會多，且經也會唸不下去。世間很多問題大多是心性的問題，心性沒有提升，心不夠定，遇事會慌張，被境綁住、迷住，沒辦法如如不動。天下本無事，萬境本閑，唯心自鬧。心定，萬境都定；心不定，萬境都亂。多看《六祖壇經》、《金剛經》、《阿伯的話－現場開示精華節錄》，並運用在實際生活上，不然也只是空誦經，沒有入心。」

「唸經只要有用心唸，都會有不可思議的效用。唸經，要唸，但去做、去實踐更重要。經，係途徑、係燈塔，指引方向而不致迷失修偏，也讓行

事有準則可依循，但這條路一樣要自己走，才能成功達到目的地。」

「修正法、唸誦大乘經典時，若產生不適，大部分是目前身體正在調整，將雜念黑氣淨除，要堅持下去。」

「黑氣釋出的過程：黑→淺黑→灰→淺灰→白→清澈。黑氣消除時身體很不舒服、想睡覺，代表誦經有唸入心，才會黑氣釋出。消黑氣，是千載難逢的機會，要把握。」

「唸經如澆水，若有在澆水，生命之花才不會枯萎。」

修行要福慧雙修，精進誦經能啟發智慧、提升心性，待人處世就會慈悲圓融，廣結善緣，不造惡業。人活著，連呼吸都需要福報，因此，想要人生平安順遂，除了用智慧待人處世之外，還要多多行善積德，避免造業大量消耗福報。佛菩薩所

說的大乘經典，是人生智慧與幸福的準則，修行要「依經不依人」，把誦經制定成每日的必完成功課，持之以恆，並且落實到日常生活當中，您一定能感受到有別以往的蛻變。願世間眾生都能藉由學佛修行，遇見更好的自己。

靜坐篇

靜坐教學筆記

以下為靜坐相關綜合整理，歡迎多多參考：

一、阿伯的話與叮嚀

1.

應無所住，如如不動。
空靈寂靜，不假外緣。
心外求援，外道不遠。

2.

佛來佛斬
魔來魔斬
心不外馳

3.

禪：外不攀緣，叫禪

定：內心不亂，叫定
靜：不起妄想，叫靜

4.

凡常說法：無聲無息，叫靜
佛家說法：不起妄想，叫靜

5.

凡所有相，皆是虛妄。
若見諸相非相，即見如來。

6.

一日不坐一日鬆
人生渺渺在其中
久思振作難持續
淨土永遠在空中

二、靜坐相關問與答：

1.問：靜坐時，有靠背還是無靠背？
答：無靠背。

2.問：若是無靠背，腰會很酸坐不住，這也是干擾嗎？
答：非，肉體疲勞。

3.問：靜坐時，一定要閉眼嗎？
答：開閉皆宜。

4.問：意守玄關有時會非常刺痛，可以不守嗎？
答：不可不意守玄關。

5.問：請問意守玄關，是指意念集中在兩眉之間嗎？
答：兩眉中間進去，頂門(天靈蓋/頭頂)中間下來，那個交叉點是松果體的位置(阿賴耶識所在之處)。天眼是由兩眉中間開啟的。

6.問：靜坐時感覺身體被氣包住，這正常嗎？

答：正常。

7.問：靜坐時感覺身體會不由自主晃動是正常嗎？
答：正常，為靈動。但切記「身動心不動」。

8.問：靜坐時，手與腳(盤腿)的方式?
答：只分男女，不分左右(撇)。男生：左上右下(手、腳同)；女生：左下右上(手、腳同)；

9.問：何處可靜坐？
答：皆宜，只要能定，不受影響。

10.問：開始唸經以後，耳朵很敏感，聲音太大都不行，是正常的嗎?有時感到內耳在震動。
答：正常。修行會使人敏銳，但「執心卻要放下」

11.問：靜坐時，可聽佛曲讓心靜下來嗎？
答：目前靜坐認定的佛曲。給您參考https://youtu.be/jHMex4AsvPY

12.問：靜坐要精進，必須每天連續嗎？
答：剛開始可20或30分鐘起跳，以後每日各增一分鐘。

13.問：初期靜坐必須每天20~30分鐘，需持續多久時間才能感覺到定？
答：如人飲水。

14.問：靜坐時意守玄關，還是可以唸〈藥師灌頂真言〉嗎?
答：唸誦真言佛號是幫助您迅速入定，能定就不用念。

15.問：靜坐閉目時常是很亮是亮光感覺放大光芒?
答：莫貪外相，守住真心。隨順因緣。如是來，如是去。光是光，心是心，兩不相干。

16.問：靜坐何時為佳?
答：睡前。

17.問：靜坐可加墊子墊高坐嗎？
答：可以坐坐墊。

18.問：靜坐時，家中會出現異象，是否有干擾？(檯燈響...等)
答：靈界。應無所住如如不動。

19.問：意守玄關時，總感覺有股脈動，正常嗎?
答：正常，但隨順因緣。

20.問：意守玄關時，覺得玄關發脹熱，而且感動有股脈動很快，比心臟跳動還快，是正常現象嗎？
答：正常，專注到一個程度較敏感較易感受到脈動。

21.問：夫妻房打坐，可以嗎?
答：宜。他睡他的，你坐你的，無礙。睡的求靜，坐的求定。

22.問：靜心與定力有不同嗎？
答：心靜不妄想，心定如山般

23.問：靜坐時會打嗝，正常嗎?
答：正常，有時在排穢氣。

24.問：一上坐，是否初步要訂一個時間，如30分，腿再痛麻都要撐過去，然後再鬆腿？
答：腳酸麻可用「空掌」拍一拍，繼續坐。

25.問：誦經靜坐持咒都會想睡，正常嗎？
答：這很正常，剛開始都會。

26.問：因尾椎，脊椎骨曾受傷過，能靜坐嗎?
答：能，但要注意姿勢與時間。意守玄關仍是必須的。

27.問：靜坐前準備動作?

答：可以，轉心輪，排琉璃體，讓身心清一下。若體質比較寒，可加太陽光修煉法。這些是準備動作，讓靜坐入狀況。靜坐時就意守玄關。

三、其他相關問題

1.問：請問在小孩房可以唸經嗎？
答：可。

2.問：為什麼天氣冷容易引發魔性？
答：血管收縮就會啟發(自性)魔靈

3.問：如何在天氣冷時不引發魔性？除了多唸《金剛經》，多運動有效嗎？
答：無效。

4.問：持咒時，默念。意念或小聲念何者為宜?
答：皆宜。心專注較重要。

5.問：請問在唸經時感覺整個頭髮豎起好麻，是否有干擾？
答：痲是佛菩薩加持，過後會輕安。

6.問：耳朵一直有嗡嗡嗡的聲音，是否有干擾？祂讓我越來越沒定力
答：此為考驗定力，妳越在意，更會考妳，考到妳不在意時。越在意的事，越會考，所以當境來時，若心有貪瞋癡產生，就會一直遇到類似的境。越在意心就執著了。

7.問：靜心與定力與讀經或唸經有關嗎？
答：重質不重量。心若能定能靜讀經也較不受影響。

8.問：平常白天有時會感覺好像有人在誦經，晚上好像有人在吹嗩吶的聲音，(不是在打坐的時候，是幻聽嗎?)
答：有神在左右保護。我以前也常聽到。應無所住，如如不動。

第一次靜坐聽聞《普門品》的感動

以下一位師姐分享，來文照登：

幾年前剛遇到佛法時，在youtobe天天聽〈心經〉、〈大悲咒〉，慢慢地把〈大悲咒〉背起來，每天聽，也因緣際會下，要天天早晚唸〈心經〉、〈大悲咒〉，養成習慣早晚至少各7遍，後來好像就變成主要聽《普門品》頌，偶而聽〈南無消災延壽藥師佛〉、〈滅定業真言〉，覺得這些音樂很好聽。

雖然這些年來，每天都在聽《普門品》頌，但我好像只唸過一次《普門品》，去年認識牟尼精舍，後來第一次業力迴向圓滿時，當時我也在播放唱頌《普門品》，我在心裡跟菩薩說，很感恩第一次業力迴向圓滿，我會繼續做渡眾的事(發書等)，當時並沒有加入社團。沒多久後加入社團，

最近一次深層習氣迴向圓滿時，我在心裡跟自己說，這一路以來，真的受菩薩太多的幫忙，有蔡師兄、師兄姐的陪伴，幫忙，我會把這份感恩傳下去，就像當初蔡師兄、師兄姐幫我們一樣。

剛開始靜坐時，我真的擔心我坐不住，但靜坐如果有需要，還是要坐，第一次靜坐時，當時精舍並沒有建議搭配佛樂，因為很喜歡聽《普門品》頌，於是就在靜坐放線上《普門品》頌，我只有坐短短幾分鐘，很神奇的，我本來以為我坐不住，一開始先持〈藥師灌頂真言〉，但我從頭流淚到結束，於是請示，開示是菩薩一路相隨。我想可能是怕我坐不住，想給我點靜坐的信心吧！很感恩菩薩！往後的靜坐我已經慢慢習慣，雖然偶有坐起來不順，但我試著以平常心去面對，順與不順，坐完即丟不再去想！

心情不好、很亂時，我就會很想趕快靜坐、聽《普門品》，我就會覺得心情很平靜。

這一年來，聽到《普門品》頌很常哭，其實以前好像也會哭，但那種哭是因為病痛太苦，好像只有菩薩了解我的痛、苦。現在我聽到《普門品》頌，哭是因為好像體會到歌詞的意境，我不會像以前常哭了，我不想讓菩薩擔心，遇到困難，我會想如果是菩薩祂會怎麼做呢？往往我第一個想到的總是菩薩祂的慈悲心，試著學習菩薩祂的慈悲心，去面對我所遇到的人事物。

◎以下是最近的請示：

請示一：頭常熱熱的,有點暈不理它沒關係嗎？
開示：您心性已漸提升。

看到開示後，我的手就無意識的打出下面這個請示，覺得自己有點奇怪，但還是送出，請示二：我過去世是否曾在觀世音菩薩旁邊？
開示：有

請示三：難怪我最近不舒服，但不開心時聽到《普門品》就好多了。
開示：因為有家的感覺

知道了與菩薩的緣分後，我覺得很難過、愧疚，前世的我修偏過，前幾世也都在做壞人，傷害眾生，心性不好，沒有利用健康的身體去利益眾生，而這輩子要再拉回正道有多難，菩薩最捨不得就是眾生，而我居然去傷害眾生，那就是在傷害菩薩，對不起！

老實說，從小到大我真的沒有像人家說的有什麼感應看到觀世音菩薩，但在接觸精舍這一年，總是在關鍵時刻，好像總有一個特別的力量在幫我、鼓勵我，例如：唸經遭遇重大瓶頸，會有一個聲音，說一兩句話鼓勵著我，但不像是我會說的話。

下面這幾句，是我最喜歡的《普門品》頌的句子，尤其在我難過時，聽到這些句子，心中常很有感觸：

眾生被困厄，無量苦逼身，觀音妙智力，能救世間苦。
妙音觀世音，梵音海潮音，勝彼世間音，是故須常念。
念念勿生疑，觀世音淨聖，於苦惱死厄，能為作依怙。
具一切功德，慈眼視眾生，福聚海無量，是故應頂禮。

曾經我疑惑過，有這麼多佛菩薩，為什麼我會特別喜歡觀世音菩薩？這樣是不是有分別心？還是我幾年前天天早晚唸〈心經〉、〈大悲咒〉，所以特別喜歡觀世音菩薩？而且發書、渡眾我總是會有個傻勁去做，遇到困難會怕但還是要做；基本修練一直練的「二二六六」，但近來發覺練這個，也是為了眾生，就會比較提得起精神練習。

最近在遭遇人生一個算重要關卡時，得知答案原來是這樣，真的要接觸佛法，多少跟過去世累積的佛緣、善行有關，您不信佛，佛菩薩想幫您也幫不了阿！

寫這篇《普門品》頌與我，是因為我相信，每個人都有屬於他自己跟佛菩薩特別的因緣，希望能讓大家知道「佛菩薩一直都在」，以一直很溫暖的方式在自己身邊，而報答佛菩薩最好的方式就是學習佛菩薩的精神，行菩薩道，不管我們過去是否走偏過，佛菩薩從來沒有放棄我們，只是我們還記得佛菩薩嗎？找回屬於自己的慈悲心(利益眾生)，就離佛菩薩很近！

希望有緣看到這篇文章的您，也能發起您的慈悲心，讓眾生有更多因緣接觸佛法、深信因果，讓他們也有機會了結過去的累世業力，擺脫六道輪迴，行菩薩道，就像佛菩薩一直默默在守護我們一樣！阿彌陀佛！

（分享結束）

感恩師姐的分享，誠如師姐於文中提到：第一次靜坐時，當時精舍並沒有建議搭配佛樂，因為很喜歡聽《普門品》頌，於是就在靜坐放線上《普門品》頌，我只有坐短短幾分鐘，很神奇的，我本來以為我坐不住，一開始先持〈藥師灌頂真言〉，但我從頭流淚到結束，於是請示，開示是菩薩一路相隨。

淨空法師：佛氏門中不捨一人

四弘誓願是大乘教裡面一切諸佛菩薩的總願，只說了四句，四句把菩薩在因地裡面無量的大願全都包括了。第一願「眾生無邊誓願度」，這個度字用現在的話來說，就是幫助、協助，成就他們。眾生無量無邊，經教裡面所說的，「佛氏門中，不捨一人」，任何一個人，任何一個眾生，佛菩薩決定不會捨棄，為什麼？菩薩們知道一切

眾生跟自己是一體，比一家還要親。一個眾生有苦有難，怎麼可以捨棄！既然一個眾生都不捨棄，現在苦難的眾生這麼多，佛為什麼不度他？這一點我們一定要曉得，經上有解釋說「心、佛、眾生，三無差別」，這個三無差別的意思很廣，不是一個意思。第一個解釋，這三個是平等的，一而三、三而一，眾生、佛、心，是一樁事情，不是三樁事情，是一不是三。第二個解釋，這三種力量是相等的，眾生的業力、諸佛的願力、心的力量是平等的。心是體，佛跟眾生都是作用，一個是正面的作用，佛是正面的，眾生是負面的作用。也可以說，佛是善的作用，眾生是不善的作用，力量均等。所以眾生有感，佛就有應，眾生罪業沒有消除，佛的力量加不上，就是心的力量也加不上。心、佛、眾生，必須眾生不善的業力能消除，佛的力量就幫得上忙。這個心，它無所謂善惡，它是本體，但是無論是真，無論是妄，都是從體而起的作用。心是隨緣的，能隨染淨緣，眾生造罪業，它隨染緣現六道輪迴，現三途果報，它隨緣。諸佛菩薩斷惡修善，

積功累德，它也隨緣。華藏世界是心的隨緣，極樂世界也是心的隨緣，它能隨染淨緣，它從來沒有起心動念過。所以佛才說，「一切法從心想生」，這個心想指的是我們的念頭，現代人講心態，它來作主，主宰這個千變萬化，是這麼個意思。

所以四弘誓願，第一願是渡眾生的本願，是真的，不是假的。確確實實，佛氏門中不捨一人，佛菩薩對一切眾生平等，業障沒消除，幫助他消除業障。消除業障又不能勉強，要恆順眾生，眾生幾時覺悟，悟有小悟、有大悟，等級差別太多了。菩薩對於沒有覺悟的眾生，總是以善巧方便幫助他覺悟。開始覺悟之後，也以善巧方便幫助他提升，希望他的覺悟愈深愈廣，一直達到圓滿。圓滿就是我們一般人講的成佛，成佛就圓滿了，這是度眾生的這一願。

（引用完畢）

於練習靜坐時，精舍蔡師兄也經常提醒，應以「心定，意靜，擾自清。」、「干擾其實是來成就我們的」、「凡所有相，皆是虛妄。」、「魔來魔斬，佛來佛斬。內不著相，外不動念。」、「應無所住而生其心」。靜坐是輔助，非目的；淨空，心性才能提升。故云：「無礙清淨慧，皆依禪定生。」

禪定不一定會成佛，但是，要想成佛一定要修禪定。成佛需靜坐，那是輔助心靈穩定的一種捷徑，修清淨心由此萌發，但靜坐不一定會成佛，仍需配合明心見性與度眾三管齊下，始克有成。

以下為精舍請示過後可採用的線上《普門品》音樂，因為許多音樂中夾帶干擾，建議就用菩薩開示的曲目來配合靜坐吧！(此係指線上聽才可以)
→https://www.youtube.com/watch?v=jHMex4AsvPY&index=1&list=PL1hUEw1GqhLbprM1KhGIQAH5-OMmr90Oo

「您也有心得想分享嗎？也想渡眾嗎？拿起你的筆吧，或敲敲鍵盤，網路時代就是這麼方便喔！」

快速改變習氣的方法

以下為一位有緣人自述：

改造人生的方法是多造善功，所謂人生乃三世因果的綜合，是好是壞雖然過去已經註定，但本世仍可透過大善事來改造，您可透過多多捐款布施、茹素護生放生、助印佛經與流通善書、廣渡有緣與弘揚佛法.....等，並透過迴向，這些都能夠改造人生。但，有時我會想——這些就是人生該追求的所有面貌嗎？

修了幾年下來，知道人生只是短暫的因緣，不過有時卻因為忙碌，忘了停下腳步想想下一步該做什麼？

近來許多師兄姐提到該多靜坐，聽了建議之後，也開始多抽點瑣碎時間靜坐。先前修鍊銀河大手

印時，為了得將相關的修鍊早點鍊好以執行任務，會強迫自己每天一定要抽出時間靜坐，曾有一陣子還能每次坐到一個多小時甚至更久，一來為了修鍊，二來也照著蔡師兄指示好好沉澱心思，這確實有效。不過曾幾何時，因為家庭、環境、任務多......等因素，早就忘了靜坐這回事了。

開始每天抽點時間靜坐後，突然發覺——思緒變得不同了！我開始回想起以前的自己，開始有機會思索目前所欠缺、所忽略的事物與目標了！這真的是一件神奇的事情，心靜下之後，感覺智慧油然而生。

這也讓我回想起幾年前那種無憂無慮的感覺，雖然現在有了家庭，但有修行人生不該如此嗎？不該要清淨一點嗎？這時才發覺自己又被世間事一滴滴的染污了，忘了清淨這回事。

靜坐時，開始去反省每天做錯的事情：這很重要，總不能渾渾噩噩過日子；這幾年還真的沒有

好好再如此思索過了，所謂每日三醒吾身，這是很重要的修行工作。

靜坐時，開始沉澱思緒，想想現在在做什麼？現在很多種業務要做，有既定的任務，也有因為興趣而開始做的渡眾事務，但一個人的時間有限，因為各種事很多，居然忘了得沉澱思緒，把最重要的「修心」給忘了，又一步步落入紅塵世俗。這還真是與真理背道而馳，成佛畏因果，造解脫的因，才有解脫的果；不種清淨因，何來清淨果？

如何清淨？雖有唸經，但這是不夠的！因為您得將經文涵義落實於生活中！如何落實？可以透過靜坐，放空心思後想想人生目的，或者就讓心思沉澱，此時您就會發覺智慧油然而生。這種奇妙我無法形容，但常靜坐真的能夠如此，您試試才知道。

好比昨日，大概靜坐了二、三十分鐘，中間還有小孩打擾，但感覺自己身處在密密麻麻的線中，而且是人與人(有情眾生)的連線，線還連得錯綜複雜。我知道萬般帶不走，唯有業隨身，這些線就是好與壞的因果牽纏線......，這告訴我得將這些線早點剪除掉，也告訴我世事只是因緣，根本就執著不了。

後來，我觀想銀河大手印提到的「燒身」的觀想法，火焰從雙腳開始往上燒到頭上，後來人沒了，只剩下墊子。觀想完畢後，此時小孩剛好又來找我(小孩還很小)，看著他，也明白這一切執著不了；雖然愛他，但終有別離時，這一切都只是因緣。適時學著看淡是好的，因為人生太多無常可言！

後來又想到如何成佛？此時心中的自己突然變成佛像並發光，發覺自己雖然在這些密密麻麻線中，但身發的金光卻將線隔離了！原來，是得要了脫業債的意思，並且要不執著，對好與壞都不

執著。欠人家趕快還，利益別人的也不掛於心；應無所住而生其心，畢竟萬般都只是因緣。

此時心中想著：這些事情不是以前就知道的嗎？為什麼現在浮現了，卻有種「很久不見」的感覺！我想，這說明我把「靜坐」這件事情遺忘太久了！

心思沉澱後，看事情真得變得不一樣，這種體驗無法言喻，只能由您多嘗試與體悟了！

靜坐時，蔡師兄也提到先不要把背靠著牆，如此容易有依賴性。我覺得這也是一個好方法，避免自己總是在睡眠中渡過靜坐，也請您務必一試。

靜坐能讓您在忙碌的生活中沉澱心思；在修行的歷程中提升智慧，這將有助您大大的改變自己。無常不知何時會到，早點明心見性是好的！想要早點明心見性，除了勤消業障外，請務必將靜坐

納入您的修行功課中；就跟每日都要誦經一樣，請每日都靜坐吧！(自述結束)

這真的是一個很好的修行方式，請您務必得要嘗試。要改變習氣，除了多誦《金剛經》，也得要多靜坐，如果您真的挪不出時間，建議可以先折衷，儘量在有空時用五分鐘到十分鐘先沉澱心靈，能坐著最好，先調整呼吸，進入靜坐的程序。而後，請慢慢騰出並加長時間，這就跟誦經一樣，時間擠就有，只是您要不要罷了！

人生是三世因果的綜合，人也深受習氣影響，不時過去的習氣就會顯現在本世，大大的影響自己。要如何發掘習氣？——靜坐；發覺習氣後要如何改正？——從靜坐裡找答案。在此建議可透過靜坐做下列幾件事情：

1.三醒吾身：用佛教五戒、十戒來檢視自己，看看自己是否符合最基本的戒條，戒條做到了，才不會走錯路，這是修行人一定要做到的。

2.沉澱心思：心放空了，智慧就生出來了。這部份給您體會，無法言喻，但時間久了就有感覺。

本部分可透過意守玄關，把思緒集中在眉心處，或透過數息，慢慢的沉澱心靈乃至入定。

3.觀想火焰燒身：這是很有用的方法！人生是什麼？人生該做什麼？當觀想身體燒空後，身體沒了，您就會發覺人生到底要執著什麼呢？計較、比較、執著、錢財、地位......等，就不需要了。

4.若有額外時間，可把沒修鍊好的銀河大手印觀想趁此時間修鍊：這可避免受到沖犯、負能量等影響，亦可多觀想自己佛菩薩法身，然後再放空心思......等，請參照銀河大手印修鍊法，妙用無窮。(有時干擾是來自外靈沖犯等因素，得先將祂們排除，您的思緒才不會受到影響！)

總之，靜坐的好處多多，千萬要把這方式納入您的修行中，因為這是一個「快速改變習氣的方法」！

不管多忙，一定要...

以下為幾位有緣人分享，來文照登：

今早靜坐時，想起之前自己總是急著要迴向業主菩薩，所以那時，師兄姐開始叮嚀我們要多唸《金剛經》來消魔靈時，說真的，還真是聽不太進去，因為自己有為數不少的經文要唸，那有時間來唸消魔靈呀！即便後來開始實施記錄時，也是每日一部兩部的唸而已，就算師兄苦口婆心的要我們努力點，不然會招感更多的干擾，現在想想，當時真是把他的話當做耳邊風，自己真是沒慧根(會跟)，一直到後來發現怎麼每次迴向圓滿後，便伴隨著新業力出現，當下真是令人感到無力。再想想師兄的話，心裡實在很掙扎，到底是唸還業主菩薩的重要呢？還是消魔靈重要呢？最後不得認清一件事，消魔靈重要！

爾後，又開始要加強「靜坐」這事，欸！個人習性不改，一開始又像之前的心態一樣，眼睜睜看著魔靈的經文量，又再度陷入掙扎，到底哪一個重要？所以一開始有點應付性的靜坐，時間少少的，而且靜坐時，總是昏睡多於清醒，之後，怎麼覺得在唸經文時，有很多的不適(之前不適感常有，所以也沒當一回事)，直到胃脹、胃痛一個月後，未見改善，在這期間有看過醫生吃過藥、也請師兄姐幫忙過，但也只是稍稍舒緩而已，最後只好請示，果真，業主菩薩來找，當然，也許是時機到了，祂出現了，不過，有沒有可能是「心」不靜，而招來種種的干擾？！

最近，發現在靜坐時，清醒時間變長了，也不會像之前那樣一直急著想看時間，靜坐對自己現在來說似乎變得比較沒那麼勉強，思緒也變得清楚多了，偶而也會閃過一些令自己難解的事，卻意外的在靜坐中得到答案，真的，當「心」靜時，漸漸的會發現到，有很多事情是自己可以看到真相，無須東問西跑的亂問一通，同時也會用較平

和的態度去面對它、去處理它，更不像以前常把氣氛弄得箭拔弩張。

很感恩師兄、師姊們不厭其煩的叮嚀督促，也感恩阿伯的用心良苦，更感恩諸佛菩薩的慈悲憐憫。在腦海中也出現了——「佛恩如同父母恩，生生世世常相伴，願佛子早日歸鄉，共乘菩提利眾生。」

分享二：

請大家於靜坐時依阿伯所教導的步驟及方法，好好想想什麼是無？無是沒有，而其相對詞則為「有」，如要達到無，即是要「放下」有，「不執著」有。

1、在開始靜坐初期時，會有許多雜念妄想情緒，不斷湧現，根本靜不下來，此時可依阿伯教導的：口唸〈藥師灌頂真言〉或佛號，在念的過程中，只有真言或佛號，若有其他念頭浮現，則應

立刻「放下」，即是讓念頭中專注於只有真言或佛號。或者聽精舍公告可用的《普門品》佛曲音樂，讓注意力留在聲音上，這樣也比較容易靜下來。

2、靜坐時，意守玄關，若聽到特別的聲音、看到一些影像、聞到檀香味，依阿伯開示：凡所有相皆是虛妄若見諸相非相則見如來，魔來斬魔、佛來斬佛。即無論什麼境界現前，一律如如不動。

3、在靜坐時會感受到自己各種的情緒念頭（有時心煩不安、有時傷心，有時快樂，有時憤怒，有時怨恨......)，透過靜坐過程中看清楚並控制自己的念頭，練習坐著，讓念頭來、讓念頭立刻走，絕不執著。有一師姐說靜坐時念頭起來，就像泡泡一樣，你不追著念頭跑，念頭就像泡沫一樣一下子就消失無蹤了。

4、靜坐最初實行可能較為困難，但是坐一段時間久了，則心定意淨擾自清，有如阿伯說的「久坐

功夫現」。到那個時候，您就會把世間的人事物看作如夢、如幻、如閃電，看作人生在演戲，那麼您就會不執著、不在意、不罣礙，比較不會隨著外境的幻象而轉而生煩惱，甚至痛苦不已！有如《金剛經》所云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

5、阿伯說：「不管多忙，一定要靜坐攝心，靜坐雖然不一定成佛，成佛一定要靜坐」。透過靜坐，降伏浮動紛飛的念頭和妄念的心，沉澱心靈，進而放下執著、斷除煩惱，修正自我，找回自己的本來面目。

6、叮嚀：要入定的話必須要思考，下面八句話：
「此事不用您操煩，認真讀經把心安，生死大事尚未了，世事隨緣漸漸淡。」
「比來比去氣死人，何來你我差別分，念經禪修都一樣，清淨平等轉乾坤。」

7、最後以「勤修戒定慧，息滅貪瞋痴」共勉之。

分享三：

一年多前開始靜坐時，似乎純粹只是為了消魔靈，一開始再怎麼坐大約只能坐20分鐘，就坐不住蠢蠢欲動了，後來在靜坐中加入聽精舍開示可聽的《普門品》，聽了一段時間後，可以坐的時間漸漸拉長，現在不用聽音樂也可以靜坐了！不過靜坐這一年多來也不是一帆風順，像消第二次及第四次魔靈時，剛好都碰到一些工作上的問題，導致我心煩意亂，生活秩序大亂(沒有心靜意定擾自清)，召感外靈干擾嚴重，靜坐也坐得零零落落的！或者工作後太累，靜坐也會呈現昏睡狀態。

自己從事服務業，每天工作非常繁忙，要接觸各式各樣的人，回家後能有ㄧ段時間靜坐放空，我已經是越來越享受它了，它能讓我恢復平靜與寧靜，靜坐時，整個世界似乎只有你自己與呼吸(我通常會關燈)，盤起腿來，腦袋放空，靜靜的感受

這一呼一吸，什麼也不想，真是人生一大享受！這時沒有人會打擾你，這是你獨有的世界！靜坐時，有時會意念紛飛，沒關係，就讓它來了去吧，來了去吧不用刻意去壓抑它，靜坐久了，自然意念會越來越少，如真的要想ㄧ些事，不如想想今天發生ㄧ些事或檢討一下自己吧！

有時開始靜坐，這裏癢那裏癢的，以前會用手去抓，現在會逼自己忍住，或者才坐10分鐘，什麼?腿已經開始麻痺了，這時，也是要忍住，盡量延長所能忍受的時間(真受不了，可起來動一動)！為什麼要忍住？訓練我們的定力，如果身體上的不舒服都能忍住的話，一切都能忍了，也不用太刻意呼吸，就是放輕鬆自然就好，之前太刻意去注重呼吸，靜坐完反而覺得鼻子跟肚子好累喔，反而沒達到放鬆的目的！

以前有段時間，覺得靜坐不是很重要，覺得要花一個小時來靜坐很浪費時間，想趕快念《金剛經》(自己工作時間很長)，所以靜坐時間就變短，

那陣子干擾就變多，於是有一天發憤圖強，那天靜坐加排琉璃體四個多小時(分次坐)，隔天就覺得神清氣爽多了，干擾也沒那麼嚴重，所以不要再認為靜坐不重要，靜坐很重要、靜坐很重要、靜坐很重要，所以說三次！

(分享完畢)

上述的分享文中提到幾個觀點，其一：「到底是唸還業主菩薩的重要呢？還是消魔靈重要呢？最後不得認清一件事魔靈消魔靈重要！」，何謂魔靈？這是指過去世修入外道產生的意識體，換言之就像是卡通裡常看到的白天使與黑天使中的「黑天使」！但這不是只有心念或想法，祂還真的能對您產生具現化的干擾！比如說招感外靈，或是讓您心思不定、身體不舒服，甚至直接干擾您家人！而且魔靈因過是過去是修偏的成物，也會有您過去修偏時的功力，很多時候也不是簡單就能處理掉(因為功力也許很高)！

針對菩薩開示「目前能處理『魔靈』的機會很難遇到！」，還請大家把握機會，把過去修偏的業習趕緊處理掉！不然這輩子沒好，下輩子又繼續，屆時又修偏，如此就落入惡道輪迴了！

對於業障，這是因為過去與您結下仇怨，所以目前來討報！業障部分，若能真心懺悔並且功德迴向，都能夠解除！功德部分，如果時間緊急，還能使用功德轉換，用其他功德先處理！但針對魔靈問題，《金剛經》只能自己唸，沒什麼好轉換的！而且您對魔靈懺悔也沒用，祂依樣繼續干擾(想讓您再繼續修偏，壯大祂)！所以比較起干擾與後續的處理，業障其實比魔靈好處理多了！這是為什麼精舍開示「魔靈優先於業障處理」的原因！

針對魔靈，這並非每個人都有，要過去修入外道才會有！如果菩薩已經開示您有這一方面的經文，您若是遲鈍的體質，該如何感受得到干擾呢？透過「靜坐」就可以了！如果常靜坐了，心

思靜了，則當心情或身體有起伏時，您馬上就能察覺！這是很巧妙的經驗，但真的能夠如此，留給您去發掘！

上述分享文中提到：「於是有一天發憤圖強，那天靜坐加排琉璃體四個多小時(分次坐)，隔天就覺得神清氣爽多了，干擾也沒那麼嚴重」，這確實有功效，心靜後，能辦事的效率就提升了！而且若在心靜時觀想修練銀河大手印，效果又更加倍！

靜坐時能入定嗎？答案是肯定的，坐久功深，就能入定！不過靜坐也不是為了一直入定，而是要能把定推及到生活中，換言之，也就是把「定」變成「善護念」並且落實在生活中！如：「紅塵白浪兩茫茫，忍辱柔和是妙方。到處隨緣延歲月，終身安分度時光。休將自己心田昧，莫把他人過失揚。謹慎應酬無懊惱，耐煩作事好商量。從來硬弩弦先斷，每見剛刀口易傷。惹禍只因閒口舌，招愆多為狠心腸。是非不必爭人我，彼此

何須論短長。世界由來多缺陷，幻軀焉得免無常？吃些虧處原無礙，退讓三分也無妨。春日纔看楊柳綠，秋風又見菊花黃。榮華終是三更夢，富貴還同九月霜。老病死生誰替得？酸甜苦辣自承當。人從巧計誇伶俐，天自從容定主張。諂曲貪瞋墮地獄，公平正直即天堂。……等」，這些事情就是善護念！在靜坐時多想想該怎麼做，把這個定落實到生活中，這就是學佛！

魔靈來時干擾也多，面對干擾首先要處理干擾源，常見來源有二：

1.業障或外靈、魔靈干擾：面對這一些，就是針對源頭處理，該誦經要誦經，該懺悔就是要懺悔，該請示就是要請示，該處理要處理，該靜坐要靜坐！

2.針對自己心念的干擾：蔡師兄言「心定意淨擾自清」，透過靜坐時把心安好，不要再多想了，如此干擾就能減少。因為當思緒繁亂時，容易造成

魔靈或心魔又現前，現前後干擾馬上被招感過來。心若不能定，則干擾一直來，就算請大群護法在身邊也清不完！關鍵在於「心定意淨」，吸引干擾的源頭沒了，干擾就不來了！

阿伯說：「不管多忙，一定要靜坐攝心，靜坐雖然不一定成佛，成佛一定要靜坐」。透過靜坐，降伏浮動紛飛的念頭和妄念的心，沉澱心靈，進而放下執著、斷除煩惱，修正自我，找回自己的本來面目。「勤修戒定慧，息滅貪瞋痴」，共勉之。

大家好聚好散，莫再牽連

阿伯告知：「修行要修清淨心，所謂的清淨，不是像靜坐一樣坐在那裡靜，而是要少結「因果債」，這樣以後真的沒因果，現在與未來自然不會有人來煩您，生活自然清淨。因果輪迴就是這樣，只要當初結下因果，以後無論天涯海角，時間一到就是會相遇而展開討報。」

以下轉述一位請示者分享：

佛弟子過去世有一妻五妾，本世的髮妻是過去的第五個妾，因為當時比較疼愛小妾，是故本世姻緣再續，變成現任妻子。只是有些過去世的其他妻妾也在本世與佛弟子相遇，因當時佛弟子對小妾偏心，所以造成其他妻妾心理很不平衡，而有相關之討報！對於其他妻妾，雖然本世已非夫妻

關係，但一樣變成其他角色討報！真是印證蔡師兄常在《現場精華開示錄》中說的話！

如果人生再來一次，願不再倘一次這樣的渾水。但過去就過去了，本世好好解怨釋結才是當務之急！前嫌盡釋，莫再牽連。(分享完畢)

蔡師兄分享：「憨山大師當初在修練靜坐，曾經在很吵雜的環境，這是很好的修練方法。剛開始修練，確實要找安靜的環境先練習到有一定的基礎，而後不妨換個較吵的地方，並要在這些地方養成如如不動，這才是真功夫！」

這輩子真的能定下來，這樣也會讓來世有這樣的習性！未來無論接任任何職務，或是本世遇到任何環境，心就能更很快的定下來思考與處理問題，這才是定的真功夫。這樣的功夫對您一定有幫助，往後碰到問題要決策，也唯有在這樣的環境(清淨)下才能做出最好的判斷！

無常就在左右，現在國際情勢動盪不安，常看到中東國家戰爭的新聞，哪天會不會爆發在自己身邊呢？其實很難說，一但發生，我們可能就得要離開世間了！這不算是悲觀的想法，而是可能發生的事實！坦白說，就算不發生戰爭等動亂，**現在這時期業障如此之多，哪天業主菩薩一來或是無常一到，也是一樣的結果。建議您最好平時就要常布施，這些布施以後都「不失」，也可能因為這些布施，而讓生命或是健康「不失」！**

布施也是廣結善緣；因果從不負人，結惡緣以後時間到了就會遇在一起討報，但若結善緣，以後也是如此，多了個貴人或善姻緣，這樣人生真的就會開心多了，不是嗎？

蔡師兄提出之修行階段，以下五個階段，無法跳級，每一階段都需要時間琢磨，方能晉級：

第一階段：修正行為，導正心性
第二階段：提升心性，內化經文

第三階段：斷情、斷欲
第四階段：無念、息妄
第五階段：空

想完成上述五個階段的晉級，建議您務必透過「靜坐」！靜坐究竟有沒有效？這個問題得要您自己去嘗試，但就小編的經驗是非常有效用地！坐下後，先求放鬆，然後靜心，接著去想想自己犯下的貪嗔痴慢疑，不是一味的禁止，而是去想想要這些做什麼？或這些東西的本質是什麼？想久了之後真的會漸漸越來越淡，這樣的修為才能持久！沒有了這些欲望，就是代表繼續造惡的終止，無惡因自然無惡果，自然能夠清淨！一味的禁止自己，坦白說一遇到事情或不好的環境就容易垮掉，尤其是現在這個欲望橫行的時代！

靜坐部分，要坐多久呢？建議您以一天一個小時為基本單位，剛開始或許無法坐這麼久，您可以先拆段，而後再慢慢延長時間。或許有人問，一個小時？這樣一開始的前置作業與反省完後，或

許還有50分鐘，這些時間做什麼？這時您可試著「意守玄關」，就是放空，然後讓意念停留在眉心之間！

也或許有人問：「睡著怎麼辦？」其實就師兄姐們的分享，剛開始確實會睡著，但到後來還真是想睡也睡不著！或許有人問：這50分鐘都睡不著，不就很無聊……等，其實這些事情自己做(坐)過才知道，也唯有真的操作過一段時間才明白靜坐的好處！

建議您先「乖乖的」照辦就好，不要有太多自己的想法！寧願坐著睡著也不要沒靜坐就上床睡覺！秉持這種毅力，靜坐的好處才看得到！

蔡師兄：「遇事要多忍耐，可每日養成靜坐習慣。」、「靜坐，使心定，心思沉澱，智慧會提升，處理事情會比較清楚；高僧大德都在靜坐，就曉得靜坐的好處。」、「定力足，較不易被沖

犯；若要增加定力，可多靜坐。每天靜坐一小時，三個月後就會漸漸定。」

總之，就小編的經驗，這真的可以很快的讓您「進入狀況」，至於進入甚麼狀況，就等您自己體驗了！先逼自己吧！預祝您早日成就！

開啟靜坐模式

以下文章為一位有緣人分享：

《阿伯的話–現場開示精華語錄》：「修行要靜坐，這是相輔相成的。每天要排出自己修行的時間表，可每日早晚各靜坐一小時。若是有用心在靜坐，可漸漸入定，且每日持續不間斷，依根基不同，大多約三個月至六個月可看到效果，定力會提升。靜坐貴在每日持續不間斷，沒有每日持續的話，坐一萬年還是在原地打轉；要靜坐到入定，讓心識沉澱。」

自從下定決心開始每日靜坐兩小時，一開始面臨的問題是時間不夠用。為了克服這問題，規定自己不能賴床，每天五點起床，鬧鐘設定為早晨4點59分，只容許自己有1分的時間賴床，但這幾周

來，有一天賴了20分，那天是被干擾到起不來，這點真是要反省！

在我靜坐的這陣子，有些特殊情形跟大家分享：

一、動靜兩相，了然不生：有一次靜坐，臉上像有螞蟻在爬，我知道那不是螞蟻在爬，而是干擾，我練習讓自己不被干擾影響，但那天風很大，我被一陣大風把門關上的聲音嚇到了，可見得我的定力真是不好，被動相干擾到心神不寧，「動靜兩相，了然不生」，這方面我要再多多加油！

二、腿痠、痛、麻：曾經有幾次還沒坐一小時，腿就麻到想放下來，《維摩詰經》：「又復觀身，身不離病，病不離身，是病是身，非新非故，是名為慧。」這個「身不離病」，南懷瑾在《花語滿天維摩說法》解釋這句：「維摩居士告訴大家，要這樣去看這個身體：只要有肉身的存在，就一定隨時有病。肉身是由地水火風四大類

組合，依現代醫學觀點，是由九大系統組合。坐久了想站起來，坐得難過了就是病，是坐病。站久了有站病。打坐久了腿發麻也算是病，你把腿放了，覺得舒服，又成放的病，放久了又想盤起來。給你躺下來，躺久了你又受不了。這就是『身不離病』」。讀完這段話才知道，原來我還在病中，難怪南懷瑾說：「打坐腿會痛，這是業障病。」但今天靜坐一個半小時，腿卻沒感覺到痠麻痛，我要繼續保持下去，假使日後又坐到腿痠麻痛，表示還有業障病！

三、不是真定，只是意識流的注意力集中：有一次聽南懷瑾指導觀音法門的影片，聽著、聽著跟影片的信眾一起靜坐，慢慢的聽不到周遭任何聲音，此時也沒打妄想，我知道這只是注意力集中的作用而已，要到「入流亡所」，還有一段很長的距離。

四、克服昏沉：晚上那一小時的靜坐，常常坐到一半就開始昏沉，南懷瑾說：「昏沉時就是去觀

照昏沉。」我照南懷瑾說的方法練習，有好幾天練習成功，但昨晚卻破功了。昨晚七點多靜坐就開始打瞌睡，撐了二十分鐘起來，要讓自己清醒，再繼續靜坐，但二十分鐘之後撐不住了，我知道我有干擾，但定力真不足，無法降伏，內心一直有念頭想躺著，結果真的躺下去了，睡到半夜，起來看時間是兩點半，起床梳洗之後睡不著，繼續靜坐，內心想坐到早上，但想想還是去睡覺，早上夢到：「阿伯在上打坐課，我上課遲到，沒聽到前面阿伯提到很多靜坐的重點，我一直想知道阿伯上什麼？問了一位我不認識的婦人，他也不告訴我。」夢境很深刻，唉唷！我知道我考驗沒過了，真是慘啊！

聖嚴法師說：「什麼叫做精進專修？像永明延壽禪師，每天持阿彌陀佛聖號，乃至作息、飲食、大小便利、睡眠的時候，都不間斷，那才叫精進專修。」

以上這些是我最近靜坐的心得分享，自己真是慚愧啊！仍有很多不足之處，愛賴床、愛睡覺、定力不足、不精進、愛偷懶，打混摸魚，還有太多要改進的地方了。

阿伯說：「每日持續不間斷才是重點。」克服懈怠是我目前的首要目標，而所謂的精進專修就是同一種方法專一且不斷的努力，這就是一門深入。

（分享完畢）

阿伯說：「靜坐不一定會成佛，成佛離不開靜坐。」靜坐對修行而言，真的很重要，但是我們往往忽略靜坐的意義與目的。

為什麼要靜坐？我們每天起心動念，妄想念頭就像滔滔江水川流不息仍不自覺，但靜坐時，特別容易發現自己妄動不已的心，而靜坐就是訓練我們將心靜下來、定下來，漸漸不再妄想紛飛。

然而靜坐有許多難關要克服，如同分享文所述，相信很多人也有相同的狀況，腿痠腳麻、昏沉、掉舉、身體處處不適、沒耐心……等各種擾人的情形，讓人靜坐很不順利，甚至無法每天好好靜坐。

有關靜坐可以參考精舍部落格所刊登的相關文章：
《靜坐的流程》https://mouniassn.pixnet.net/blog/post/158120159

《靜坐教學筆記》
https://mouniassn.pixnet.net/blog/post/224717603

開始練習靜坐，或許每個人有不同的進展與階段，但最重要的是能夠持之以恆！每天都維持靜坐的功課，不但能促進身體健康，還能將自我的內心淨化、洗滌，對於身、心、靈都有很大的幫

助。研究指出，透過靜坐，能夠將浮躁、不安的心情沉澱，減少焦慮，讓身心更安定。藉由靜坐，在身心放鬆的過程中，內心漸漸達到一種寧靜、祥和的狀態。靜坐後，面對生活的事物與人群，會更有冷靜、沉著的智慧，且在各方面的學習都會有更好的專注力。此外，靜坐還有助於良好的睡眠品質。

南懷瑾：「初學靜坐，如何達到靜？大家不要特別求一個靜，姿勢坐好，六根不用，眼睛不外視，耳朵聽到外界種種音聲，雖然非常吵鬧，但六根意識不動，與你如同兩個世界，毫不相干，鬧市就同山林一樣，內心自然就靜了，何必再去求一個靜的境界？當然，自己覺得心理的思想妄念來去不停，這是個問題。

大家不要忘記了一切學問修持都從靜中來，人性本來是靜，動是後天的染污，從古至今，從生至死，始終是靜，思想來去你不要理它，也不要歡迎它，不迎不拒，自然『任它著地自成灰。』你

越想去注意思想，反而激盪內心的思想，發而成為外在的語言聲音，從身心深入體會參透這些道理，慢慢就會進入觀世音入道之門。

一上座你不要管自己的妄想，比如街上的車水馬龍，我晝夜在此境界中，我把它當成什麼聲音呢？當成海潮音。普門品上說：『梵音海潮音』。觀世音菩薩道場，在浙江普陀山。那海水的浪潮，比現在還要吵；風濤浪起，如同風吹高樓呼呼作響，各種聲音都有。

但是，你只是聽到而不干擾，不是聽不見聲音。聽不見不就如同死人一樣？也不是用意去聽它，本來現成，不要另外去聽。聲音來了是動相，聲音去了是靜相，動靜二相只是相對的現象。能聽的功能，它不在動相與靜相之間，動來也留不住，靜來也無所住，能知道動，能知道靜，當體即空，一念不生，自然就對了，非常簡單。」

（引用完畢）

宣化上人：「人為什麼沒有智慧？就因為心到處跑。人為什麼一天比一天老？因為心各處馳逐。比如一部新車子，你亂去駕駛，必定用很多汽油，且又浪費很多汽油，結果車身及零件都產生很多毛病，把車子弄壞。人的身體亦同此理，你若不懂好好管它，讓它任意到各處跑，也必定浪費很多汽油。像人天天吃補品，說有營養能補助身體，可是你若不懂珍惜自己的精神，到處外馳，則吃多少補品也補不了所丟掉的精神。所以諺云『制之一處，無事不辦』，必要把心收攝回來，使他定在一處，才不致浪費精神、透支精神。比如你懂得開車，不使它橫衝直撞，則不會遇到意外，而車子也能用很久。同理，人的身體若懂得修養，則身不會老，且不會死。

禪，翻譯為「靜慮」，因為你靜慮才能夠有禪，你若不靜慮就沒有禪。定，就是不動的意思，不動就是定，你若動了就不定。

坐禪又叫『思惟修』。從此三個字觀之，坐禪不可能沒妄想，一定會有妄想，如水波浪。為什麼水裏有波浪？因為有風之緣故。我們坐禪，為什麼打妄想？因為自性裏猶存虛妄，虛妄如風，妄想就如水中波浪。

現在打坐要『靜慮』，就是要停止妄風。『思惟修』，即是要減少妄想，停止心裏之波浪。『靜』，即是令它不動，『慮』，即念慮；念慮不起，能生定力。定力生出，久而智慧現前；有了智慧，能照了諸法實相，即『一念不生全體現』。靜慮到極點，一絲妄想也無，便能入定，而本有智慧現前，才真能明白做人之根本道理，不被外物所動搖，外面的萬事萬物不能動搖你的心，才算『如如不動，了了常明。』此時，稱譏苦樂利衰毀譽，這八風皆不能動搖你的心。

什麼是禪味？就是得到禪定的快樂，得到輕安的滋味。這種滋味奧妙無窮，不可以心思，不可言議，身歷其境的人才能體會，才能領受。禪不是

說的，而是參的，所以禪宗是不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛的法門。

參禪的人，參到火候到的時候絕對不發脾氣，不與人爭論，到了無爭三昧的境界。也不求名，也不求利，看富貴為花間露水，看功名為瓦上霜片，頃刻就消逝無蹤。」
（引用完畢）

靜坐，從雙腳痠麻痛，到察覺妄念紛飛，再到可以安然定坐及妄念止息，乃至什麼奇妙感應，這一切都淡然處之，並應持續保持靜坐的習慣，宣化上人開示：「坐禪就是像馴馬師、馴猴師，很不容易的；雖然不容易仍然要坐，勉為其難。在這世間上，你要做哪一件事，都是不容易，很費力的，坐禪亦復如是，必要費一番功夫。你能將狂心野性、癡心妄想制之一處，功夫就會日增，而煩惱也日減。」

每個人都有圓滿的自性，但我們總是不知道它在哪裡，從早至晚只有躁動的妄心，不斷地充斥在我們腦海。靜坐，讓我們學習內觀，回歸本心。然而，修行不是要我們只會安靜地靜坐，靜坐完依然妄想熾盛，情緒依然忽高、忽低，隨境而動，靜坐是在鍛鍊我們的心，能夠時時自主自淨。《六祖壇經》云：「何名坐禪？此法門中無障無礙，外於一切善惡境界，心念不起名為坐，內見自性不動名為禪。」

您是否準備好靜坐了呢？讓我們一同開啟靜坐模式吧！南無本師釋迦牟尼佛！南無阿彌陀佛！

修行日記：挑戰早晚各二小時靜坐

以下文章為一有緣人分享：

2020/11/14修行日記：挑戰早晚各二小時靜坐第一天早課

今天週六不用上班，4點59分鬧鐘響起，我開始坐到蒲團上靜坐，一開始頭很重，有氣壓在我頭頂，頭好似燜燒鍋，很多氣在我腦子裡，我一直在清自己的干擾，此時觀想的很清楚，力道也到位，慢慢的、漸漸的頭頂那股氣不見了，開始練打通任督二脈。**〈銀河大手印~初級~(7)子午卯酉(全身氣脈打通法)〉**

靜坐的下半段突然開始意識到腳很痛，此時我想到一位師兄跟我說：「如果太愛自己，就練日月觀想。」這是三年前阿伯在修行群組教的，依稀

記得「頭上的右邊是月亮，左邊是太陽」，就開始練了，果然慢慢沒感覺到腿痛了，有股力量把我背拉直，內心很寧靜，沒有妄念，腦海有一片大海，忽然又有白光、黃光從上灑下來，這時已經忘記腿的存在感覺，身體輕飄飄的，腿不痛了。

但一下子腿痛又來了，原來我意識到我在打坐。此時兩小時的早課響起，原來我四大還在、身體還在，哈哈！靜坐之後按摩一下腳，等一下要來寫心得了，今天拚修行進度！

2020/11/14修行日記：挑戰早晚各二小時靜坐第一天晚課

日月觀想我忘了差不多，問了幾位師兄姐，有位師姐很熱心的幫我找到了，於是晚上7點多吃完晚餐，晚餐不敢吃太多，怕靜坐難受，就開始第一天晚課。

靜坐兩小時，本來頭有一股氣讓我很睏，我把它清掉了，後來我慢慢進行日月觀想，有一度觀想得很清楚，身歷其境，好像是在科博館看3D立體電影的那種劇場感，可是一會兒突然就消失了，被一層白白的蓋住，我不知道那是甚麼東西。（註1）

突然腿很痛，想說怎麼那麼久咧！我是忘記按下計時器嗎？要張開眼睛確認嗎？但還是忍著腿痛，繼續觀想，後來的觀想時而清楚，時而模糊。耳中響起今天下午練習舞蹈的一首曲子，這時日月觀想完全想不起來了，終於兩小時的晚課結束。唉唷！自己的妄念真的很多耶！要再努力了。但我今天靜坐二小時圓滿，明天繼續。

2020/11/15修行日記：挑戰早晚各二小時靜坐第二天早課

四點多開始就有點睡不著，起來上廁所，看手錶時間4點59分，差不多要進行早課。5點10分開始

晨間靜坐，一開始頭最裡面有股氣，像身體的傷口發炎一樣難受，我想應該是我過去雜修的黑氣釋出，此時腦海又飄來那首練習舞蹈的曲子，真是揮之不去。

我真的很喜愛那首歌，似乎回到過去世。過去世應該很會跳舞，也很愛跳舞，可是這一世我是朝視覺藝術發展，不是表演藝術，對這首音樂的喜愛，連靜坐都浮現，我的耳朵真的是被聲塵所染，就像宣化上人說的：「人的眼、耳、鼻、舌、身和意，就像六個奸媒，勾引賊人，打劫我們自性的家珍。」讓我深深感受到對於「喜愛」的人、事、物要練習不執著，不能過於貪愛與占有，不能因為喜歡而貪愛、念念不忘，也不能因為討厭而想擺脫，越遠越好。

我開始意念集中玄關，連集中注意力都很不容易，因為頭的不舒服讓我無法專注觀想，但我還是繼續練習。靜坐的下半段時間，頭的黑氣變少，就開始練日月觀想。一開始頭還是有氣在裡

面干擾，我無法專注，而當我專注練日月觀想時，腿好痛喔！我實在忍不住，動一下腳，再繼續練日月觀想。

才準備觀想沒多久，腿又開始痛，就這樣反覆不斷的在腿痛與練習觀想中度過，有時腿痛到想放棄、結束靜坐，但想到連外道都會「定」了，想到南懷瑾說：「定是共法，慧是不共法，定是修持的一種，修慧離不開定，外道都會定了，你學佛怎能做不到定呢？」

唉唷！我沒定力也沒智慧，連外道都不如，咬牙撐著，忍住腿痛開始唸佛號，唸了幾分鐘，兩小時的靜坐鬧鐘響起，早課結束！（註2）

2020/11/15修行日記：挑戰早晚各二小時靜坐第二天晚課

晚上六點多，頭很不舒服，有一股氣壓在我頭頂，想想來進行晚間兩小時的靜坐好了。設定好

計時兩小時的鬧鈴，我在蒲團上坐好並單盤，雙手結定印。一開始我先清干擾，清了很久，大概20多分吧！頭上那股氣變弱了，雖然變弱，但氣從中間頭頂跑到左邊的頭頂壓著。此時，頭沒被黑氣嚴重罩住，頭腦比較清晰，我開始進行日月觀想，彷彿我身在宇宙中，看著芸芸眾生，大悲心起！

就在觀想很順時，突然開始意識到腿痛，痛到全身冒冷汗，讓我想到人在四大分離，地大風散要離開身體時，有一股力量會壓住身體，水大分散、身體出冰的冷汗，這時我痛到觀想也練不出來，勉強自己唸佛號，佛號也是二二六六，腿真是痛到極點！這種痛讓我想到安養院的老人，感受到他們身體的疼痛與無奈，身體到處被插管，人生就是這樣，遲早都要面臨一死。

兩小時的靜坐腿痛令我如坐針氈、度日如年，就在此時有第一天早課的那股氣把我身體拉直，我內心很平靜，腦海浮現一片大海，也看到自己身

體發金光，但又開始腿痛了，真的痛極了，實在有夠痛啦！忍著腿痛，不能被打敗，我開始動一下腳，腿痛只有幾分的緩和，再度回到數息，不久又開始腿痛了，我又動一下腿，集中意念在玄關，花了很多時間才把心安住，這時晚間兩小時的靜坐鬧鈴響了，晚課結束！

這兩天挑戰八小時靜坐真的收穫很多，在腿痛中我學會很多，除了鍛鍊意志力，也體會人要死時那一瞬間，如果定力不足，很容易走錯路，定力真的非常重要。我知道自己定力仍不足，還需要再多多鍛鍊。南懷瑾說：「大家學佛，首先提到定。能不能定，不去管它，先問能不能盤腿？盤腿不是定，只是習定的最基本方法。你腿都不能盤，還談什麼呢?理到了，事做不到是不行的。事相做得到，行願做不到也不行。」以及「講修證，這些經、律、論，就包括在修證裡面。修證不離禪定，這點是很重要的。」

學佛修行一段時間了，我懂也知道甚麼是「緣起性空」，但要自己去修證，老老實實的做工夫，才能做到見地、修證、行願三種都圓滿，自己去實證，走釋迦牟尼佛的路。明天恢復每天兩小時靜坐定課，下次再來迎接新挑戰！

（註1：後來請示觀想被一層白白的蓋住是外靈干擾，所以看不到太陽與月亮。）

（註2：後來請示為何第一天腿比較不痛，第二天痛得要命，開示是考驗。）

(分享完畢)

眾生心在妄動的時間比靜的時間多很多。有人不容易靜下來，唸經至少還有個「唸」的活動，但是請他靜坐就完全不行了。靜坐要盤腿，要坐著不能亂動，枯坐在那裡有人會有完全靜不下來、坐不住的情形產生，而大多數人也因此忽略靜坐的好處與重要性。

南懷瑾：「人在靜坐的過程中，心理的雜想比較清靜，頭腦中的思慮比較減少，所以血液流行也比較緩慢，心臟也因此減輕負擔。」

初開始靜坐，要讓自己練習靜下來，由動至靜的心念，及身體上的種種，都要我們在一次次靜坐當中去體會。有緣人從最初兩小時的靜坐，相關文章分享：**〈開啟靜坐模式〉**，到挑戰一天早晚各二小時的靜坐，實在是要很有毅力才能完成，過程當中自然有許多艱辛處要克服。我們可以從此次的靜坐歷程中學習，列為自己的靜坐參考。小編自己目前正在練習加長靜坐的時間，在分享文中整理出以下幾點：

1.排定每日靜坐時間：人的作息有一定規律，建議每個人都可以找出自己可以利用的時間，安排每日定時的靜坐功課。

2.平息妄念，不被干擾擊退：或許一開始靜坐不容易靜下來，每個人有種種不同的考驗，有人妄念紛飛，停也停不住，有人直接昏沉秒睡。靜坐時，可以一邊持誦〈藥師灌頂真言〉，讓自己心有個安定的依靠，再逐漸將心沉澱下來，無論有昏沉或是掉舉現象，都不用懼怕，當作一個過程。

文中有緣人在靜坐時的黑氣釋出，或是有干擾來襲，或是過往喜愛的旋律在腦海中飄揚，都持續觀心內省，即使身體上、腿部的痠痛有時令人難以負荷，始終完成既定的靜坐。

3.訓練自己的定性：先不論我們靜坐會得到什麼好處，靜坐確實可以讓心更為安定、沉著。宣化上人開示：「性定魔伏朝朝樂，妄念不起處處安；心止念絕真富貴，私欲斷盡真福田。我們為什麼有魔障？就因為『性』沒有定。如果性定，時時刻刻都是明明了了，清清楚楚。

到了這種程度，內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其形，這時身心皆空，遠觀其物，物也沒有了，身心物這三種都沒有了，這時只有空理，依空理而起中道。這個中道，沒有喜，沒有怒，沒有哀，沒有懼，沒有愛，也沒有惡，更沒有欲，在喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲七種感情上，沒有波浪。那麼在內沒有妄想，在外也沒有貪求，內外身心都清淨，這種境界就是性定，性定就是中道的本體。

性定，就不會被七情的境界所動搖，堅固如金剛山一樣。若是見喜時，你知道喜；見怒時，你知道怒，這就證明你還沒有性定。或者境界來了，你就生一種貪愛的執著，或生一種憎惡的執著，這就是沒有性定。如果不被七情的境界所動搖，那就是性定。

性定了之後，魔就降伏了。降魔之後，順境來了也快樂，逆境來了也快樂，無論喜的境界，惡的境界，統統快樂。這種快樂乃是真快樂，不是被

外物所誘的快樂，而是內心得到其樂無窮的滋味，時時在快樂，天天在快樂，憂愁、煩惱統統沒有了。」
(引用完畢)

《六祖壇經》：「何名坐禪？此法門中無障無礙，外於一切善惡境界，心念不起名為坐，內見自性不動名為禪。」禪定，是不打妄想、不著相，不會因為見聞接觸到各種外境現象亂了方寸，靜坐就是在訓練我們的心，讓我們練就自性本定的功夫。

禪，不是高深的佛法理論，是要我們從內心挖掘與體悟。靜坐，在我們修行當中顯然是不可或缺的，我們秉持耐心與毅力勤奮用功，每日踏實地完成自己的修行功課，自性的定、自性的慧便能自己發光。

《宣化上人開示錄(一)》：「參禪的人，不想成佛，不想開悟，不想得智慧，只是努力用功，勤加修

行，到時候自然會開悟。不可去想什麼時候能開悟？如果這樣一想，想到無量劫，也不會開悟。在禪堂裡，行行坐坐，坐坐行行，時間久了，自然會有成功的機會。所謂『久坐有禪』。

修道人，不要到南山去找『道』，也不要到北海去找『道』。道，就在你的身邊。你能結雙跏趺坐，專心致意參禪，這就是道。不要有好高騖遠的心，向外馳求去找道，那是永遠找不到，捨近求遠，到處找困難的事。這就是自找麻煩，自討苦吃。」(引用完畢)

修行不能一曝十寒，也不用總是問功夫到哪了？讓我們繼續來眼觀鼻、鼻觀心，持續靜坐下去就對了。南無本師釋迦牟尼佛！

心得分享篇

沒有最好，只有更好，做就對了

以下為一位師姐分享，來文照登：

撰寫感應文與高僧大德文鈔讀後心得，是一次又一次反省自己的機會，也是檢視自己修行有沒有突破的最佳時機。修到什麼程度，就能寫出什麼文章，有進步，就會有靈感，藉由寫的過程，邊寫邊反省自己哪裡還有不足、哪裡還有需要修正的地方，我很珍惜每一次寫心得的機會，大家都一樣，俗世塵勞繁多，時間非常寶貴，修行功課也不少，在有限的時間裡要擠出空檔唸經銷業銷習氣，可能已經喘不過氣來了，若再加上寫心得這項功課，可能讓不少師兄師姐備感壓力。我與大家一樣，都要為了人世間的生活忙碌，所以文章得找空檔的時間寫，今天寫不完就存檔，明天繼續思考繼續寫，寫個好幾天，拼拼湊湊總是能寫完。大德：「世間唯一不變的真理就是一切都

在變，如計劃趕不上變化。」，所以我們不能期待自己能安排一大段時間來思考撰寫心得或感應文，一來事情很多、功課也很多，二來常會有突發狀況或臨時有事要處理，所以，有靈感就寫、有時間就寫，唯有真正去做，才有完成的機會。

修行是一段累積的過程，心越清淨收穫越多，一個字、兩個字，都是我們精進的珍貴結晶，當您嘔心瀝血、絞盡腦汁完成一篇文章時，無關乎文筆，在於真心，腳踏實地的修行，內化出誠懇的文字，不管樸實或華麗，都是一步一腳印的驗證，都是智慧的累積。真正精進修行、慈悲渡眾的人，一抹笑容都能感化眾生，所以不需擔心自己文筆不好，只要精進勤奮、破除無明煩惱、謙卑慈愛、凡事利他，就算只有幾個文字，也能渡化千萬眾生。

文章的題材俯拾皆是，做事情時多思考，為什麼這件事情是我來做而不是別人做？如何做才能皆大歡喜、才會圓滿？遇到困難時要想，為什麼是

我遇到這樣的困難？這個困難讓我學到什麼？在歷練時多個心眼去體會，就可以抓到很多心得分享的靈感，就拿小時候媽媽要我做家事的例子來說，我是長女，常常要做比較多的家事，因為不懂「吃虧就是占便宜」的道理，也沒有智慧，所以總是跟弟妹計較。相信很多孩子小時候都會這樣計較，為什麼我做的多弟妹做的少？看起來好像是日常瑣事，但修行就是藉由日常生活中的大小事來修，那是一個境，幫助我們改過遷善的境，如果能從中去思考，日常瑣事也能沉澱出智慧。凡事缺心眼，不與人計較；修行多心眼，時時刻刻修正自己、反省沉澱、心得就會出來了。

一篇心得，可能要花好多天的時間去想去寫，乍看之下好像很浪費時間，這些時間可以唸好多經、持好多咒，可是不花時間想、不思考，不會知道自己到底學到哪裡，就像靜坐一樣，「靜坐不一定會成佛，但成佛一定要靜坐。」，因為靜坐可以沉澱自己，練習定心。如果一部《金剛經》15分鐘可以唸完，靜坐45分鐘可以念3部，靜

坐又沒辦法馬上看到效果，為何不去念這3部《金剛經》還能更快把魔性銷完？我一開始也是這樣的心態，但是，不靜坐，心不定，一樣心浮氣躁，遇事就生氣起無明煩惱，就算誦經千萬遍也是枉然，「一念嗔心起，百萬障門開」，縱然唸了千萬遍經累積千萬分的功德，也一樣被自己的一把無明火給燒光了，得不償失，所以靜坐很重要。

心得分享也是一樣，雖然一篇文章，從思考到完稿要花好幾天的時間，但這些時間不會白費，因為在琢磨的過程中，還會不斷的反省自己哪裡做的不好、哪裡還需要改進、修正，在思考的過程中，心會漸漸安定、漸漸平靜，一顆心定了，萬事萬物都能看出道理來；一顆心靜了，一草一木都能告訴您佛法的智慧，佛法無處不在，但如果沒有定、沒有靜，如何能思、慮、得呢？

以上是末學在寫心得時的一些想法，懇請各位師兄師姐不吝賜教，感恩。

(分享結束)

想獲得成就，首先您得先去做，阿伯常說：「萬事起頭難，再做就不難；若是都不做，成功很困難。」成功不是光用想的就能獲得，修行也是如此，如果唸經只是為了衝數量，拼命誦經趕經，沒有依照經典來修正自己的心，就算誦一輩子的經心性也無法提升，所謂「口唸心不轉，誦經千遍也枉然。」說的就是這個道理。

寫感應文或是心得分享也是如此，精舍部落格的感應文，都是請示者將親身的經歷撰寫成文章分享的，會花時間撰寫一篇文章來分享，無非就是體會到真正解決問題的歡喜，也希望幫助更多人遇到問題時有管道可以解決，渡眾有很多方法，寫感應文也是其中之一，一篇感應文或心得蘊藏著難以想像的無窮力量，只要因緣俱足，就算只是文章裡頭的一句話，也可能拯救一個絕望失意

的人或是一個瀕臨破碎的家庭，因此，用心寫出來的文章影響力真是不容小覷呀！

文中師姐提到：**「修行就是藉由日常生活中的大小事來修，那是一個境，幫助我們改過遷善的境，如果能從中去思考，日常瑣事也能沉澱出智慧。」**人生中的煩惱就是修行上的種種考驗，生起煩惱心時就要想，為何會起這個煩惱？為何這樣的事情是我遇到？我所承受的困難挫折是為了告訴我什麼？而我又從中學到什麼？每一次突破困境，就是一次的淬煉、就是一次智慧的累積、就是一分靈感、就是一個文章題材，層層疊疊，最後，您的智慧圓滿了，不再起煩惱，寫出來的分享文章也能讓眾生得渡，皆大歡喜。幫助別人就是幫助自己，佛是兩足尊，福慧俱足，我們學佛，就是要學習福慧雙修。

佛性本自俱足，每一位眾生都擁有圓滿的智慧，只是輪迴太久，累積太多塵垢使智慧蒙塵暗淡。《金剛經》上說：「應無所住而生其心」，「一

切萬法不離自性」，「心生萬法」，「萬法唯心」。一切萬法，原來都是自性所現。六祖說：「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」人人皆俱佛性，學佛修行，就是找回我們原本就有的自性，每一個苦難都是化了妝的祝福，每一個煩惱都是偽裝成挫折的智慧，學佛就是學轉念，當您學會轉念、放下執著、破除一切相的限制，智慧方能通達無礙。

快提起筆來寫一篇吧！

心得分享妙無窮

以下為文章編輯組的師兄姊們分享寫文章的好處與重要性，來文照登：

分享一

一、寫心得分享文的重要性

1.提醒自己閱讀「現場開示精華語錄」以及高僧大德文鈔，趁此機會多學一點佛法智慧。
2.將自己的生命經驗與智慧法語結合，反省自己是否確實向高僧大德學習，思考怎樣才能讓自己更進步。
3.讓修行群組內的師兄姐們更認識及了解您，可以互相砥礪及提醒。
4.內容若是結合因果開示，或者有激勵人心之效，就會被轉發或文章編輯組收錄，編寫成精舍部落

格的度眾文章。編輯組會將涉及個人隱私的部分刪修、調整，若仍有顧忌，也可直接告知刪修或不想被收錄。但度眾機會難得，建議好好把握。

二、編成度眾文章的利益

1.推廣因果教育：透過您的分享，能讓更多人了解因果，推廣因果教育，讓人心思善。
2.累積福德資糧：精舍推廣平台眾多，在部落格、臉書轉發給百千人看，大陸社群甚至有千萬人看。修行社團成員平常誦經皆以消外道願及業障優先，補福德資糧排在很後面，但是透過度眾文章的轉發，有助於累積深厚的福報。但切記，寫分享文的重點在於真實地反省自己，不是在累積福報，也並非每個人寫的分享文都能被收錄為精舍文章，切莫過度期待與攀緣。
3.佛菩薩心性考核：不管在人界或靈界，心性都是向上提升的重點，許多人會在認真寫分享文時看見自己的問題，進而規勸自己努力突破。您的分享文不只是給組員看，佛菩薩也會趁此機會瞭解

您是否有認真修行，修掉累世的錯誤習性，還是只為了攀緣或抱怨他人。

三、內容真誠發自內心而動人
出於真心的感謝與感動才有意義，唯有誠實面對自己的問題，才有利修行及心性提升。

四.不用怕自己的修行不夠，或是文筆不佳而不敢寫分享文。
1.我們都是人，都還在修，寫心得分享是為了趁此機會反省自我，老實反省才有機會看見自己的習性、盲點與思考應對之道。當然，有沒有解開自己的「結」，看到自己的執著點，跨過考驗的門檻，文章內容一讀就知。
2.寫分享文時腦海浮現一堆負面情緒和抱怨，暫時無法寫出讓人讚嘆或突破自我執著的文章時，正好提醒自己要趕緊唸《金剛經》轉化心性，或看高僧大德如淨空法師、聖嚴法師、證嚴法師、憨山大師……的智慧法語，好好思考在人間的一合相中，您是否要如此執著於這些假象？俗話說：

「師父領進門，修行在個人。」最後您是「心隨境轉」地與人計較，還是「境隨心轉」地忍辱隨緣，就是個人的修行功力了。心性提升需要時間，也需要決心和足夠的因緣。「心性清濁有高低」，想要提升，先放掉對各種事務的執著。現在不好不代表永遠不好，要用樂觀和包容的心看待萬事萬物，不用過度自責或自卑，我們都還沒成佛，都還在學習啊！有時候把自己的情況分享出來，其他師兄姐才有機會告知您的盲點，給您建議和鼓勵，這也有助您認清自己的問題所在。

若您已成功寫出分享文，恭喜您！但在此提醒，有人的地方就存在不同觀點，您要有勇於接納建言的雅量。我們是修行社團，不是取暖、討拍的社團，希望您修得更好，絕對不是一直誇獎您好棒，有時阿伯或組內師兄姐也會直接指出您的問題。這時，請記得感謝別人的善意提醒，誠實的面對問題、好好反省自我，而非遇到他人的指教就生氣。生氣會聚集黑氣，第一個先傷害的就是

自己，實在太不划算了！還是認真反省自己，才能早日提升心性，降低魔性。

最後，希望各位都能認真修行，以利益眾生為優先考量，讓心性越來越光明、越來越清淨。努力幫助更多仍在茫茫苦海中迷失方向的眾生，走向修行的正確道路。感恩！南無本師釋迦牟尼佛！

分享二

許多師兄姐們面臨寫心得分享時，常常腦袋空白，或是怕自己文筆不好，寫得詞不達意。其實寫分享文的目的並不是在比誰的文筆好，而是在記錄生活中發生的點點滴滴，是否能夠如實寫出修行之後的體悟。無論我們修行的境界高低，只要能寫出分享文，誠實面對自己，如實懺悔，這就是踏出修行的第一步了。

寫分享文是一種人生的體悟，修行的砥礪，修得不好請努力重新調整腳步繼續精進，若是修行有

進步，那麼就請持續保持好習慣，讓自己更上一層樓。

每個人的人生都是一部精彩的連續劇，這場戲都是源自於每個人的善惡果報而來，如實將您的人生故事演繹。人生的歷鍊越是豐富，故事就越是動人，寫出來的文章就越是充滿溫度。每個人的人生故事和修行過程不同，就缺您的人生故事來豐富他人的人生，機會如此難得，好好把握機緣，多當別人的貴人，他日必有大福報。

(分享完畢)

寫心得分享文，是一段與自己對話的時間，是一段沉澱自我的過程。無論您是否已加入修行社團，誠心的建議您，每日留一段與自己獨處的空間和時間，您可以誦經、靜坐、閱讀精舍部落格文章、高僧大德文鈔或是將請示後的轉變、修行的體悟、誦經後心性與生活的提升……等等，寫成感應文分享，檢視自己的蛻變與成長，也讓更

多眾生藉由您的分享，感受到佛法的不可思議，增加對佛法的信心，也看到人生的希望。

在牟尼精舍的修行社團中，其中有一項功課是寫分享文，如同上述編輯組師兄姐所述，這些分享文最能真實反映您的學佛修行後的轉變，您的心性是否有提升？您的行為是否有轉變？您的習氣是否有改進？您在遇到任何挫折與困難的時候，是否有依照佛菩薩的教誨，用智慧面對一切困難與挫折？您是否能藉由生活上的磨練，漸漸修得慈悲、忍辱、卑下，獲得歡喜、清淨、自在的人生？

您的分享文，不但能成為同修師兄姊們互相砥礪的教材；佛菩薩也會藉由您的分享文來觀察您的心性提升到哪裡，這樣才能從您需要加強的地方協助您成長；若是您的文章能激勵眾生、具有教化性，文章編輯組的師兄姐就會收錄，編輯您的文章，並且發布在精舍部落格，藉由網路的傳遞與分享，您的文章將會推廣到全世界，拯救更多

在苦海中掙扎浮沉的苦難眾生。您寫一篇文章，就有可能幫助許多素未謀面的眾生，並且與他們廣結善緣，這就是流通佛法、利益眾生。

度眾的方式很多樣化，動動手指、滑滑手機分享部落格文章，就是一種快速又有效的度眾方式。現在牟尼精舍的流通平台眾多，有精舍部落格、各種社群平台粉絲團、Youtube……等等，流通文章、影音、圖片，藉由各種不同的方式，讓眾生更能親近佛法，讓日常生活中充滿佛法的薰陶。您分享這些資訊，就是在流通佛法，將佛法廣傳到全世界，隨著因緣救度廣大眾生。

寫文章分享、流通精舍佛法資訊，都是快速累積福報的好方法。現場開示精華節錄：「人的福德資糧不足，面相看起來比較不討喜，沒有人緣，做事很多挫折，行運低迷，人看起來也會比較沒精神，做事情總是諸多障礙。補足福德資糧之後，這些狀況會慢慢地改善。」「福德資糧不足，若不順，到哪裡都一樣，如同沒有油的車

子，推到哪裡都沒油，到哪兒都不能開，根本解決辦法是要找加油站加油；如同自己在法界銀行中沒有錢，即使有提款卡也沒辦法提用，可多誦《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》來補福德資糧，或多捐款佈施。」

福德資糧是幫助人生順遂的最佳助力，人活著連呼吸都需要福報，缺乏福報，連活著都有困難，想要人生順遂更是難上加難！請您把握可以累積福報的有效方法，但要牢記，隨緣不攀緣，除了造福之外，您還得惜福，珍惜牟尼精舍這個珍貴的資源，把握寶貴的光陰努力精進修行、提升心性，這才是對自己和對眾生最大的幫助與利益。流通精舍部落格文章、寫感應文投稿、精勤誦經持咒、行善布施、利益眾生……等等，所有的好事盡量做，有付出才會有收穫，您也可以擁有一個幸福快樂的人生！南無本師釋迦牟尼佛！

建立福報充盈的順遂人生

以下為一位有緣人分享：

《阿伯的話—現場開示精華節錄》：「即使遇到再大的困難也不要放棄，因為越是困難的地方，越能彰顯出佛法的光芒萬丈。」

很榮幸有機會加入牟尼精舍《因果濟世集》影片製作組，將精舍辦理的真實因果故事製作成影片流通。對於剛加入的菜鳥來說，真的有太多事情需要虛心地去學習，而且我知道渡眾這條路並不好走，未來想必會充滿困難與考驗需要超越。

影片組的師姐鼓勵我：「阿伯說遇到困難不要氣餒。只要有心，佛菩薩會從中幫忙。」師姐還分享她剛開始在製作影片時，轉檔一直不成功，她轉了三天都沒休息。後來佛菩薩還下來幫忙找問

題；佛菩薩來幫忙之後，問題馬上就解決了！師姐還補充：「那三天是連續假期，我都在轉檔。」對一個新人來說，不眠不休地努力了三天都不成功，會是多大的挫折呢？但是師姐沒有被考倒，最終也成功解決了問題，她的精神真的很值得我們學習。

回想一下我自己本身也曾有過有相似的經驗，修鍊社團中有一項功課需要閱讀指定讀物，並撰寫心得分享。我是文組出身，作品也曾被收錄在校內的詩文集，但我的心得一直寫不好，還有一段時間不但寫不出來，內容還都是阿伯的話；曾被文章組收錄編輯的心得還需要師兄姐幫忙大幅修改……等等，現在回想起來真的很不好意思，也很感恩師兄姐的幫忙，給予我學習成長的機會。

為了提升自己，我開始反省問題出在哪裡：外道願、魔性、業障、福德資糧不足……等；本身也缺乏正確的觀念、智慧與技巧，還有歷練不足、根器鈍劣、成長速度慢，心性需要再提升……等

問題。雖然困難重重，有很多地方需再改進，不過我還是努力地嘗試去解決這些問題，並繼續撰寫與學習，慢慢地開始找到克服困難的方法。

經過近兩年的摸索與改進，現在心得撰寫終於順利一些，雖然撰寫的過程仍不免刪了又改、改了又刪，但卻使我藉由這個過程一步步地更認識、了解自己、更能吸收所學；有時真的要動腦去思考和動筆去寫作才知道，原來很多知識都看過了，卻不是真懂，沒有學以致用！靜下來反覆思考才知道怎麼結合在生活中、問題出在哪、怎樣去突破……等，撰寫心得真的讓我獲益良多。同時這個經驗也證明了**「天下無難事，只怕有心人」，困難是拿來超越的，不是拿來阻礙自己進步的**；只要有心、用對方法，就可以克服困難。

此外，撰寫心得還有一個非常殊勝的利益，文章內容若是結合精舍佛菩薩的因果開示，或者有激勵人心之效，就有機會被收錄編輯成濟世文章，

廣渡眾生；如此有助於快速累積豐厚的福德資糧。

累積福報的方法有很多，為什麼要特別推薦撰寫心得呢？這是因為濟世文章的內容涵括佛法至理、因果觀念，以及有緣人的真實感應；當中還包含有緣人與佛菩薩們的智慧，深具教化作用。不但如此，牟尼精舍還提供了一個「實際」的方法—「因果債功德還」，幫助眾生解決累生累劫的因果問題，進而將佛法落實到家庭生活中，普渡慈航。這對於淨化人心、使人心思善、加強學佛信心、幫助社會趨向安定祥和、減緩天災人禍的發生都起了不可或缺的重要作用。

濟世文章的影響力有多大？我自己有透過網路流通精舍資訊，其中兩個私人的平台中都不乏點閱次數破百、破千的文章。不但如此，文章還有機會後製成影片、書本流通，而且精舍目前流通資訊的平台很多，台灣與大陸地區的官方部落格、臉書社團、粉絲專頁、影片流通頁面；台灣、大

陸及其他地區私人的流通平台或流通者，以及各種部落格、臉書社團、粉絲專頁、影片流通頁面……等。從這些資訊中不難判斷出，濟世文章真的能產生很大的效益！

假如想要快速累積豐厚的福報，就要好好把握這個千載難逢的好機會！特別是末法時期受苦的眾生更多，因此也鼓勵大家多多流通精舍資訊，幫助更多有需要的人。「行善彈指間，善法在人間。」世界會因您而更美好。

順帶一提，**修行，修是修心，應該越修越內斂、越清淨，絕非越外攀、越貪求**。因此，行善渡眾雖然是好事，但也要建立正確的心態；寫心得分享的重點在於真實地反省自己，而不是只為了累積福報。怎樣的心態才正確？

淨空法師開示：「如果求做功德去護生、放生，未嘗不是好事，假如沒有功德，他就不肯做了，所以也是一樁好事。到底有沒有功德？給諸位

說，沒有功德。是不是白做？沒有白做，是有福德。福德跟功德不一樣，這是屬於福德，你決定有果報，種善因一定得善果。怎麼樣把福德變成功德？你做這些事情無所求，這是功德，有所希求是福德。無所求是真心做，是清淨心在做、平等心在做，這屬於功德。有所求，你還求福、求壽、求聰明智慧，你心裡還有所求，你做這些事情能滿你的心願，佛家講：『佛氏門中，有求必應』，就是這個道理。所以有求的心去做也好，一切無求心做那就更好，那才屬於功德邊的事情。」（引用完畢）

我還有一個特別的經驗，在我化解皈依精靈道的業力時，迴向一直不圓滿，結果最後總共重誦了二次，外加補500遍的《金剛經》，才迴向圓滿。當時我還一度懷疑自己是否不適合化解外道願？現在想想當時的我確實病得不輕，魔性重呀！一個修行到位，心性有提升的修行者，必定是自信、陽光、豁達、正面、樂觀、積極、光明、充滿正能量，一心利眾的，所謂：「不為物喜，不

為己悲。」意志堅定的人，會把挑戰當作是成長進步的好機會，怎麼會悲觀、自卑、自暴自棄呢？

還好佛菩薩慈悲，不捨眾生，讓我有機會改邪歸正。我深知自己心性提升慢、業障重、智慧淺、資質差、根器鈍……；於是想了很多方法輔助學習，例如：精進唸經、靜坐、持咒、渡眾、撰寫心得、閱讀牟尼精舍網站的文章、阿伯的話、高僧大德文鈔，理解並落實在生活中；把握可運用的時間，更積極地接受佛法薰陶；列舉出尚未突破的地方，並思考解決辦法與制定計劃去超越……等等。最後，經歷了一年多的日子，消除了外道願與11階段的魔性，在今年年初，魔性終於沒再開示出來了，總算暫告一段落。這也是一個克服困難的特別體驗。

蔡師兄說：「修行本要歷風霜，怎可一路都無殃，若無考驗均順暢，隔壁阿貓也金剛。」修行的路上會有很多考驗來幫助我們提升。有時會感

到困難重重，有時會很挫折，不過我們都不需要感到氣餒。「玉不琢，不成器；人不磨，難出息。」就像漆黑的夜空，能襯托出夜明珠的耀眼光芒；驚濤駭浪能體現出水手的優秀；狂風暴雨能突顯出勁草的堅韌生命力。困難，能激發出人無限的潛能與鬥志，使人越挫越勇、越磨越有智慧。

我們常說人生無常，最近天災人禍越來越多，使人感受到，無常真的就在身邊，近在咫尺。雖然我們無法得知無常與明天誰會先到？但是，只要我們能夠用心活好每一個當下，善用生命、認真修行、渡眾，努力突破自己，就能活出一段沒有遺憾的精彩人生。以上分享，感恩。

(分享完畢)

佛法，是一套為普羅眾生量身訂做的智慧教育。「人生酬業」，人來到這世間，不管您願不願意，都是要來償還過去世相欠的業債、了結因

果、消弭仇怨、修正習氣並且提升心性的。無論年紀長幼、閱歷多寡、地位高低、權力輕重、財富厚薄……，人人都要學佛修行，透過佛法教育的薰陶，才能將累世覆蓋在心上的厚重塵垢洗滌乾淨；才能將貪嗔痴慢疑等無明惡習一一破除；如同沉寂千年的暗室，被佛法的光芒照破，一燈即明。

世間萬物皆是一合相，我們要懂得「藉假修真」。世間千萬相，每個人感受都不一樣，為什麼？因為眾生的智慧開化程度不同、根器利鈍不一之故。人生中所發生的每一件事，無論是非對錯、順遂橫逆，都是提升我們心性的磨練和考驗。

「歷事練心」，當人遭逢逆境時，會藉由打擊不斷地淬鍊堅忍不拔的毅力、果決的勇氣、寬容的心量以及不畏艱難的慈悲歡喜。當人遇到順境時，要學會放下貪戀和執著，過於順遂的人生會腐蝕心性，造成懶惰、放逸、不思進取和助長五

毒惡習；過於甜蜜的最後都會變成負擔，裹著糖衣的都是毒藥，若被世間的安逸和享樂所蒙蔽，沉溺其中，您這是在自取滅亡，離難以解脫的痛苦輪迴和地獄也就不遠了

潛心修行的人會發現生活處處都是磨練，處處都有突破盲點和成長的機會。例如：最平常的問候招呼，這是做人最基本的禮貌，待人常說：「請、謝謝、對不起、麻煩您了、感恩……」，這是為人應有的教養也是在修謙虛卑下；盡己所能地做好本分事，在修行、誦經、家庭、工作及其他世間事取得平衡、努力不懈，這是在修精進；量力而為濟弱扶傾、救助鰥寡孤獨，這是在修善積德；廣傳佛法、流通精舍資訊、因果濟世文章、各種善知識，幫助眾生藉由佛法解決人生問題，脫離苦海，這是在修慈悲……。若您能用心體會生活中所發生的每一件事，細細思考其背後的意義，無論喜怒哀樂、悲歡離合、聚散無常皆是佛法，平凡的人生也能有非凡的體悟。

牟尼精舍辦事有沒有效果？學佛修行、誦經消業能不能改變命運？這是很多未接觸佛法或剛接觸佛法的人心裡的疑問。口說無憑，佛法有沒有用，不是嘴巴講講就好，您得要身體力行地去修、去做才能感受其中的奧妙；生命的改變不是瞬間的奇蹟與魔法，更不是紙上談兵，要如同淨空法師所說：「老實、聽話、真幹」！有在用，才會真的有用；沒有「用」，那就真的是「沒有用」了。

牟尼精舍發佈上千篇的感應文，皆是請示者的親身經歷分享；每周精舍辦事，破百位從各地前來的請示者；每周幾百則的迴向業務……等等，這些都是精舍辦事有效果的鐵證，也是佛法真的能淨化人心、改變命運的證明。精舍這麼多「鐵粉」，都是因為受過佛菩薩的幫助，解決人生中的痛苦，走出生命低潮，才明白學佛修行的好處，以及流通佛法善知識渡眾、利益眾生的必要性。

蔡阿伯說：「萬事起頭難，再做就不難；若不動手做，永遠都是難。」改變人生真的不難，難的是您有沒有辦法堅定持續和精進努力。修行依「經」不依人，透過佛菩薩的開示在家裡誦經消業、修正習氣和提升心性即可，不必到處跑宮廟道場。末法時期外道充斥、人心變異，唯有正法經典的智慧是亙古不變的。修行，要越簡單越清淨越好，不必花招百出！

上述有緣人分享濟世文章的影響力和功德力，這是很重要的體悟和觀念，還請您多看幾次，並且轉傳分享；也能整理部落格相關的文章，轉發給需要的眾生，真的是功德無量！

相關文章連結：
〈一篇感應文，改變我一生的命運！〉
〈真的很「有感」！迴向圓滿後，什麼都好了！〉
〈怎麼修行才正確？〉

生活中處處都是佛法，修行即是生活。唯有勤修佛法，真正落實在日常生活當中，讓佛法結合您的人生，一步一腳印地修正，您才能真正地破迷開悟，離苦得樂。南無本師釋迦牟尼佛！

嚴格是一種慈悲

以下文章為一位有緣人分享，來文照登：

心得分享是一個很好的修行方式，每一次分享都是一次沉澱心靈、了解自我、突破自我的過程。在這段靜謐沉思的時間裡，我們可以檢視自己的蛻變，寫下自己的感悟，思考突破瓶頸的方法，也可以藉由佛法的智慧，將心中的煩惱憂傷一一想開、放下，看輕、看淡，捨去人生中一個個包袱重擔，解開一個個心結困惑，心開意解，重歸本真。

那麼我們可以如何實踐呢？以下與大家分享我的心得：

（一）培養每天定課的習慣

固定的功課包括：唸經、持咒、靜坐、渡眾、閱讀牟尼精舍部落格文章、《阿伯的話—現場開示精華節錄》、高僧大德文鈔等等。我們可以根據自身的情況制定合適的功課，天天不間斷，越精進越好，並且用心實踐。藉由殷勤修持啟發自身佛性，心性提升，就會有所體悟。

有很多人會問，到底要如何寫出好心得？其實我們可以觀察一下很多修得很好的師兄姐，他們的話語都很有力量，一說話就讓人如沐春風、煩惱消除、深受感動。當我們是太陽時，還怕不能照亮別人、溫暖人心嗎？因此，想要寫出來的文章充滿正能量，殷勤修持是很重要的。

（二）堅持與態度

有時候寫心得不會那麼順利，可能是遇到瓶頸，可能是尚有盲點需突破，也可能是考驗，來幫助我們更加提升。這個時候不用害怕，好好表現，持續寫，堅持不懈，很多時候就會漸入佳境，漸

漸心開意解，豁然開朗，越寫越好，越來越得心應手。即使一時無法突破，沒有關係，沒有100分的成績，但可以有100分的態度，用最高度的熱誠，盡最大的努力，用心去完成這份功課。

只有真實地反省自己，積極地改進自己的問題，想辦法補強不足的地方，不會寫可以多參考別人的文章，寫得慢可以提早寫，寫不成功可以再努力寫，一次不行寫二次，二次不行就寫三次……。堅持不懈、百折不撓、屢敗屢戰，只要有心，只要不放棄，就會有成功的可能。

（三）參考相關文章

如果想要增加文章的深度與廣度，可以額外多參考一些有關連性的文章，例如：在分享消除自殺業力的心得時，除了可以分享自己在迴向前後的改變、心態的轉變、過程中的體會，還可以閱讀有關自殺業力的感應文、《阿伯的話—現場開示

精華節錄》，然後依心裡所感覺的、自己的看法結合所學到的知識，寫進文章中。

一開始可能會不太容易具體寫出來，但是當我們一次、一次地練習，慢慢地就能獲得成功，無形中對於所學到的知識也會有更深刻、透徹的理解。

小技巧：可以善用牟尼精舍部落格右邊的「文章分類」，或使用最下方的文章搜尋器，輸入關鍵字搜尋文章。

（四）持續努力

不論寫得再好或再不滿意，有收錄、沒有收錄，都不需要去執著與分別。寫得好，忘了吧！更不需要自滿，下一次還是新的開始、新的挑戰，要再繼續努力成長；寫得不好，沒關係，都過去了，不用氣餒。吸取經驗，把握過程中所反省到、所悟到的，想辦法超越，持續努力，以後才

會越來越進步。其實，不管寫得怎麼樣，都需要不斷地練習，努力、努力、再努力。

以下引用自牟尼精舍〈銀河大手印修練社團〉：

蔡師兄上輩子出生明末，為一代高僧，門下出了三百多位聖神仙佛，目前在各地寺廟等任職仙佛，其中還有十多位證得金身等級。先前中部某大型媽祖廟內的觀世音菩薩，曾帶精靈到精舍皈依，經佛菩薩明示這位大廟的觀世音菩薩是蔡師兄過去世的徒弟（明末時期），因證得高深果位，所以上天委任此職，服務眾生。能有這般成就，是因為自身認真修持，並且接受嚴格教學，所謂嚴師出高徒。

這般言論並不是將蔡師兄神格化，蔡師兄是人，你我也一樣是人，但聖神仙佛都是由人修起，想要有這般成就，唯有依正法修持，清心寡欲，濟渡眾生才能成就。（引用完畢）

修鍊社團設有嚴格的心得分享制度，需要學員定期閱讀指定讀物並進行分享。很多師兄姐因為不願意寫這項功課，選擇退出社團，或是不重視心得分享，白白錯過了成長、進步的機會，這樣真的很可惜。

或許有人說因為忙而不寫，其實忙反而更應該寫。人的一生沒多長，跑遠了，要再回頭就會很難。所以，要珍惜寫作心得分享的時間，讓我們可以在忙得團團轉時，停下來冷靜一下，看清方向，跳脫出來，不至於困在其中、迷失自我、忘記修行。

或許有人覺得很辛苦，其實這也只是暫時的想法。當您開始體會到心得分享的好處：因為寫心得，心性越來越光明、越來越清淨；因為寫心得，智慧越來越高、越來越深；因為寫心得，想通了很多事情；因為寫心得，修行進步神速；因為心得被收錄，編輯成為渡眾文章，能夠快速累積福報，迅速改變命運，甚至自動延壽、避開災

劫、治癒疾病、恢復健康……等等。到時候您還會這麼想嗎？

更何況，修行有時候就是需要受到鞭策、刺激，才會激發出無限鬥志，更加進步。因此，當覺得辛苦時，其實是要感恩、珍惜社團的嚴格教學，是這份嚴格的慈悲與高瞻遠矚，指引我們正確的方向，督促我們認真修行，使我們不至於迷糊度日，白白錯過珍貴的修行機會，白來這一遭。

本世能夠得遇正法，而且還是數千年一次，唯一能幫助眾生消除過去皈依及效忠效勞外道業力、可以「因果債，功德還」的牟尼精舍，真的是累生累劫修來的大福報。不但如此，還能加入擁有完善制度的修鍊社團修行，還有精舍最近推廣的《六祖壇經》——能夠得聞此頓教法門，這是何其有幸！這次錯過了，不知道下一次再遇又會是什麼時候？或是說，還會有下一次嗎？如此稀有殊勝的修行機會，怎麼能不好好珍惜呢？

人生短短幾個秋，機會不會一直等我們。在來到牟尼精舍之前，我們都體會過遭受業障討報的痛苦，體會過求助無門的徬徨無助。當我們懈怠懶散、消極逃避時，應該問問自己，現在不努力，難道未來還要繼續惡性循環嗎？難道要等到生重病，躺在病床上，身體插滿儀器，再也不能唸經時，才來懊悔嗎？

精舍的案例中，有一位出家師父修得很好，可得「下品下生果位」，努力修行了一輩子，最後卻因為一條業障，障礙了去處。難道我們也要得到這樣的結局嗎？還是我們要趕快把握機會，在身體健康，還有能力時，就認真看待修行的功課，嚴格要求自己，努力消除外道願、魔性、業障，積極創造更光明的未來呢？就看我們的選擇。以上分享，感恩。南無大願地藏王菩薩！

（分享完畢）

這篇分享文真的是很勵志，小編受到許多鼓勵與省思。精舍部落格收錄許多的感應文、心得文、教化文，篇篇都是當事人心中有感而發，甚至一字一句含著眼淚寫出來的。文字只是傳達思緒的工具，重要的是，您真實的心路歷程。很多分享文的文風不漂亮，也缺乏完整組織，但是故事中的生命曲折、辛酸血淚，簡單數語就讓人感觸不已。真實，所以感動人心；誠懇，所以發人深省。

修行是一條漫漫長路，誦經銷業更需要毅力與決心，很多時候我們會灰心喪志，這時候看到一篇心有戚戚焉的分享文，就會讓人重振精神，提起士氣。所以，不需要擔心您的分享太簡略或太灰暗，可貴的是，您能看到自己內心種種、外境重重，坦誠以對，省思出解決之道，感悟出上天讓您經歷這些過程，背後要給您的功課與禮物。

嚴格是一種慈悲。其實，嚴格的不是寫心得文這件事，嚴格的是每個人生命中的各種考驗。寫文

章只是記錄這些考驗，記錄您的答題過程；真正記錄您的陰影與光明，是您的阿賴耶識，是上天的因果功德簿，是您與有緣眾生的善惡因緣，一絲一毫，不欺不昧，沒有絲毫放水。

《六祖壇經》宗寶本：「汝觀自本心，莫著外法相。法無四乘，依法修行是大乘。萬法盡通，萬法俱備一切不染，離諸法相一無所得，名最上乘。乘是行義不在口爭，汝須自修莫問吾也，一切時中自性自如。」

以下引用宣化上人《六祖法寶壇經淺釋》—「師曰：汝觀自本心」：六祖大師說，你迴光返照，看看你自己的心，「莫著外法相」：你不要向外馳求，不要著到外邊法相上去。「法無四乘」：法沒有四乘，「人心自有等差」：這法一乘都沒有，怎麼會有四乘呢？因為人的心自有等差，人心不同。所以「見聞轉誦是小乘」：我給你說說什麼叫四乘，這個不同的。見到經典，聽見經

典，或誦經典，這就是小乘。「悟法解義是中乘」：明白佛法，解釋經義，這就是中乘。

「依法修行是大乘」：你不單明白，而且你還能實實在在去修行，這就是大乘。「萬法盡通，萬法俱備」：所有一切法，盡通了；所有一切法，具備於自心。也就是所有一切法，盡在你心裏，都通達無礙，你知道都是不出自心，所謂「萬法唯心，心唯萬法」。「一切不染」：你一切的境界不染著，「離諸法相」：把一切的法相，也都離開，「一無所得」：歸無所得，「名最上乘」：這就是最上乘。

「乘是行義」：怎麼叫乘呢？乘，就是修行，「不在口爭」：不是說在口裏互相爭論道理。「汝須自修」：所以你要自己修行，「莫問吾也」：你不要問我，我不能替你修行，要你自己修行；所謂「自己吃飯自己飽，自己生死自己了。」旁人不能替代你的。「一切時中」：你在

一切的時候，「自性自如」：你自己自見本性，自己知道本性如如。（引用完畢）

有緣人說得好：「當我們是太陽時，還怕不能照亮別人、溫暖人心嗎？因此，想要寫出來的文章充滿正能量，殷勤修持是很重要的。」但，不只是想寫出好文需要殷勤修持，想要人生充滿光明，更需要真正將經典落實在生活中。「萬法盡通，萬法俱備一切不染，離諸法相一無所得，名最上乘」，將經典內化於心，不迷於外境紛擾，也不迷於內在思緒，心中不染不著，隨緣應答，觀機應事。

《阿伯的話—現場開示精華節錄》：「佛菩薩教的是方向與目標，讓你不要走偏，但修行的考試是自己在考，不是佛菩薩來幫你考試，如同學校的老師教完學生，學生要自己寫考卷，不是老師代替學生考試。」祝福您，在嚴格的人生考驗中，體會到佛菩薩與上天的慈悲；在踏實的修行中，收穫無盡的智慧。南無本師釋迦牟尼佛！

利人利己的感應文

以下為一位有緣人分享：

最近有一個深刻的體悟：「精進，就是持續不間斷。」因父親過世向修行群組組長請假，承諾後事圓滿後馬上歸隊，當我向組長報告歸隊後沒幾分鐘，組長回我一個大禮物：「師姐您好，您目前有兩篇修行心得需要補交，您可以先補齊之前請假的部分，再進行新一次的心得分享。」原以為請假時的心得可以跳過不用寫，但該做的還是要做，無論發生什麼事都不能推諉逃避。

有一次與妹妹聊天說要寫修行心得，妹妹很支持這樣的修行方式，寫心得是分享自己學佛修行的經驗，是很好的法布施，還可以反省自我的盲點，多寫還能得聰明智慧；也許世間眾生遭遇和我們一樣的痛苦，看到我們寫的分享文之後，就

生起對佛法的信心、燃起對生命的希望，開始積極努力尋求解決問題的方法，或開始學佛修行，我們藉由分享文幫助眾生解決問題，是無畏布施，可以得健康長壽。自己又能藉由寫心得不斷地自我反省、沉澱、靜心，真的是兩全其美呀！

這樣想想，真有道理！難怪阿伯說：「度不度的過大劫（無常），其實跟寫心得有很密切的關係。沒寫的話成績以零分計算，自己救自己，他人無法救，信不信由你了。」

每個人寫心得的方式各異，我需要較多的思考時間，還要找資料，所以繳交心得的前二天下午，我就開始寫初稿，第二天下午再瀏覽一次做補充校稿，第三天早上再重複看幾遍，確認是否有錯字、文句是否流暢，確認完畢之後才會定稿交出去。在這重複檢視的過程當中，我又能重新反省思考，透過寫心得漸漸地發現自己的盲點，一點一滴地修正、改變，靈感會在不知不覺中越來越

多，思緒越來越清明，如同修行群組的師兄師姐們常分享的，寫文章可以開智慧！

我也曾遇過想寫心得時，腦袋空空，一個字也寫不出來的狀況。當時我心裡很慌，趕快請教修行群組的師兄師姐們。有位師姐分享，坐到書桌前、筆拿起來，自然就會寫了。於是我趕緊坐下來，把心靜下來細細思考，果然就開始有靈感了。另外分享，若是真的沒有寫文章的靈感，就先唸經，唸著唸著，靈感就會跑出來，這時候就要趕快去寫，否則靈感會稍縱即逝！

寫心得分享是一種對自己修行負責任的態度，也是遵守團體規定、鍛鍊修行戒律的一種方式。修行是自動自發的，什麼時間該做什麼事就要按時去做；每日該唸多少定課也要堅持，不得用各種偷懶的藉口隨意縮減。如果修行還要別人一直盯著、唸著，那就不叫修行了。佛修行最基本的態度就是老實、聽話、真幹，這才會真的有成就！

我最需要改進的就是本身的「惰性」，我深刻反省在辦理父親後事的20多天，自己並沒有很認真地誦經持咒，原本有很多時間可以誦《地藏經》和「阿彌陀佛」聖號迴向給父親，但就是偷懶、沒有設定目標、不認真，找理由和姊妹們聊天，誦經有一部沒一部的，「阿彌陀佛」聖號也常常間斷，當時的心裡非常空虛不踏實，一直讓時間空過，也不願意提起精神來誦經，這樣消極的態度與在修行群組期間差別很大。我知道這是我的劣根性，若沒有自我要求、自我督促、腳踏實地去做，根本不可能去除。

淨空法師說：「只要超過三日沒有聽經聞法，接觸聖賢經典，自身的習性就會顯露出來。」這點我有很深的體會，當時遇到一些挫折橫逆，就會起心動念、情緒化、與人發生爭執、胡思亂想......等等，把佛經所教導的智慧全都拋諸腦後。人沒有學佛修行、沒有督促自己真的會越來越墮落、習氣越來越顯露，傷人又傷己。所以父

親的後事圓滿後，馬上回歸修行群組，繼續努力誦經修行、提升心性。

古有云：「學如逆水行舟不進則退。」精進，就是持續不間斷。佛法廣大精深，要把學佛修行當成一輩子的志業，無論遇到什麼困難都不能退轉！堅持，才能有所成就！

(分享完畢)

在這個世代，做什麼事情能夠利益自己也利益他人？答案是—「弘揚佛法」，最能利益自己也利益他人。為什麼？在這富足、便利、科技發達的時代，眾生最缺乏的就是「智慧」，世上任何物質的匱乏都可以透過金錢購買、他人給予而獲得滿足，但心靈上的匱乏—尤其是「智慧」是他人無法給予且再多金錢都買不到的。

世間眾生追逐名利、權勢、富貴、地位……等身外之物，為了滿足日漸膨脹的慾望，加重貪嗔痴

慢疑等無明習氣，甚至結惡緣、造惡業，在滿足各種欲望的同時，也造下無邊無際的罪業。常言道：「萬般帶不走，唯有業隨身」，人生不過短短數十寒暑，為了這些短暫享受的慾望，而造作累世累劫的輪迴之業，真的划算嗎？

眾生不斷輪迴六道是苦，無知屢屢造業更苦；佛法，是黑暗中的光明，是絕境中的希望。有機會學佛修行，才能從生活的歷練中體悟佛法的智慧，一點一滴去除五毒習氣、滌淨覆蓋在自性上的無明塵垢。

我們生活在資訊便利的時代，善知識能透過網路快速流傳，應當好好利用，將佛法廣傳，幫助更多在痛苦中煎熬的眾生。弘揚佛法並非出家法師的專利，而是人人都可以做得到，例如牟尼精舍部落格分享的感應文章，涵括人生各種面向的疑難雜症，多多轉發分享，就能幫助遇到相類似問題的眾生，讓他們有解決問題、遠離痛苦的希望。精舍部落格發布的感應文，是請示者誦經消

業後的感應分享，每一篇都是真實案例，最貼近人們的生活，由此分享佛法，最易讓眾生所接受。

《因果濟世集》是牟尼精舍部落格文章集結後印刷出版，供大眾索取發放，與眾生結善緣，這也是弘揚佛法、推廣牟尼精舍資訊的方便法，可與眾生廣結善緣，幫助他們度過難關，還能為自己累積福報、開智慧，真的是福慧雙修、利人又利己，您不妨一試，就能體會其中奧妙。

索書連結與相關文章分享：
〈●快速累積福報與智慧●〉
〈福報越多，人生越順利〉
〈讓人生閃閃發亮的大福報〉
〈把握時效性，努力渡眾生！〉
〈建立福報充盈的順遂人生〉

學佛修行重在實踐與省思，如同上述有緣人分享，在修行群組定期分享修行心得，有助於沉澱

反省自身習氣、缺失、盲點，進而思索超越之道，跳脫固有的束縛，人生各面向才能越來越進步，待人處事才能越來越圓融豁達。

為自己的人生設定目標，才會積極地執行，破除惰性。學佛修行也是如此，為自己設定每日訂課，每天都堅持執行，一段時間後，您也能累積龐大的經文功德，屆時，無論您想消業障、消外道願、補各種福德資糧、超度祖先……等等，都能拿去登錄迴向，補足您生命中的匱乏之處，讓人生越來越順遂平安。大量持誦佛經還能洗滌阿賴耶識中的無明惡習、五毒黑氣、提升心性，讓您從內而外都煥然一新、閃閃發光。

學佛修行、讀誦大乘經典的好處說不盡，但「如人飲水，冷暖自知」，箇中奧妙只有您自己親身體會才能知道。空閒的時候多看看精舍部落格文章增加對學佛修行的信心，也學習請示者們在遇到逆境時不畏艱難的韌性與對佛法堅定不移的信念，這就是「歷事練心」後所淬煉的智慧，值得

我們學習與轉傳分享，利人利己，功德無量。南無本師釋迦牟尼佛！

懺悔篇

懺悔方法詳述

懺悔是消業障很重要的一個環節，最近有許多迴向不成功的案例，是因為業主菩薩覺得需要補懺悔的部份，建議大家在寄回精舍總迴向之前，先自行在家裡懺悔，向業主菩薩擲杯同意之後，再寄回精舍總迴向，以下的懺悔流程，供大家參考！

*對自己的業主菩薩懺悔流程:(請跪著懺悔較能感覺到誠心)

1.請拿兩個十元硬幣，奉請自己的業主菩薩前來，一正一反代表已經到了(請擲一聖杯即可)。

2.然後請開始懺悔
例如:我是黃00，在此誠心奉請0年0月0日開示的(事件)業主菩薩，因為過去世沒有學習佛法，所以

造下許多貪瞋癡......等無明的罪業，在此發大懺悔心向業主菩薩您誠心的道歉，自從學習佛法之後，深知因果、也明白了不再造作惡業的重要性，誠心希望業主菩薩們，也能有此殊勝的機緣，一同學習佛法，希望功德迴向之後，業主菩薩也能因此離苦，希望這些佛法的種子，能深刻印在業主菩薩您的腦識裡面，輪迴之後佛法即是您們的善知識，讓您去投胎之後，能夠有善果開啟不同的人生旅程。

3.請向業主菩薩擲杯確認，如果您同意原諒我，請賜聖杯(一正一反)，若是業主菩薩同意原諒再寄回精舍總迴向，若是不同意，可先行與業主菩薩溝通，可慢慢增加功德(例如:三經各一遍、或是布施善款500~1000元...)，請擲杯到業主菩薩同意原諒為止。(經文最多加到三經88遍，佈施金額最多加到新台幣$5000元)

註：懺悔貴於發自內心真誠的流露，並非是表面的文字或是功德，今日假以角色調換，我們也是

受如此的傷害，那麼用同理心去對待業主菩薩，真誠流露必能感動祂們，近期因有請示者因為不熟悉懺悔之方式，擲杯懺悔沒過，因擔心就會一直增加功德超過許多，故開示參考的功德量上限，供大家參考，以讓迴向流程更為圓滿，祝福大家法喜充滿，同證菩提。

*非本人的業主菩薩懺悔流程:(請跪著懺悔較能感覺到誠心)

1.請拿兩個十元硬幣，奉請家人或是欲迴向者的業主菩薩前來，一正一反代表已經到了(請擲一聖杯即可)。

2.然後請開始懺悔
例如:業主菩薩慈悲，我是黃00，今日代我母親楊00，在此誠心奉請0年0月0日開示的(事件)業主菩薩，因為母親楊00，過去世沒有學習佛法，所以造下許多貪瞋癡......等無明的罪業，在此發大懺悔

心向業主菩薩您誠心的道歉，自從學習佛法之後，深知因果、也明白了不再造作惡業的重要性，誠心希望業主菩薩們，也能有此殊勝的機緣，一同學習佛法，希望功德迴向之後，業主菩薩也能因此離苦，希望這些佛法的種子，能深刻印在業主菩薩您的腦識裡面，輪迴之後佛法即是您們的善知識，讓您去投胎之後，能夠有善果開啟不同的人生旅程。

3.請向業主菩薩擲杯確認，如果您同意原諒我，請賜聖杯(一正一反)，若是業主菩薩同意原諒再寄回精舍總迴向，若是不同意，可先行與業主菩薩溝通，可慢慢增加功德(例如:三經各一遍、或是布施善款500~1000元...)，請擲杯到業主菩薩同意原諒為止。(經文最多加到三經88遍，佈施金額最多加到新台幣$5000元)
註：懺悔貴於發自內心真誠的流露，並非是表面的文字或是功德，今日假以角色調換，我們也是受如此的傷害，那麼用同理心去對待業主菩薩，真誠流露必能感動祂們，近期因有請示者因為不

熟悉懺悔之方式，擲杯懺悔沒過，因擔心就會一直增加功德超過許多，故開示參考的功德量上限，供大家參考，以讓迴向流程更為圓滿，祝福大家法喜充滿，同證菩提。

若覺不夠誠懇，加上磕頭，效果更好！

經驗分享：如此懺悔就對了！→http://mouniassn.pixnet.net/blog/post/222478560

懺悔真的不難！

以下為有緣人來信分享，文章照登：

個性要改很難，需歷事鍊心，要經逆境的磨練。

從去年中接觸精舍開始誦經還債至今，每天從早到晚都在努力為業主菩薩誦經。去年底左右，佛菩薩開示一筆前世利用權勢教唆他人殺二位業主菩薩，需讀誦經文各168遍。開示後每天為此筆業障誦經，但因有家人業障要幫忙還，總是在最後才為此筆的業主菩薩誦經。期間還遇到佛菩薩開示，需超度住家底下前賢菩薩經文各945遍，蔡師兄開示要我以此為優先。因此我告知此業主菩薩目前只能為其每天誦經一部，超度前賢菩薩後會加速誦經給業主菩薩，而我擲杯也獲得業主菩薩同意願意等待。在超度前賢菩薩後本想為其多誦經，但佛菩薩開示全家現前的總業障需讀誦經文

各1500遍。因此只能繼續每天為其誦經一部，就這樣到了今年底，一年的時間才將經文各168遍誦完。

因之前都是直接迴向，因此我這次也未擲杯問業主菩薩是否原諒就直接作迴向，迴向後佛菩薩開示需向業主菩薩懺悔並獲得原諒後再作迴向。我沒有擲杯求原諒的習慣，因此有些惶恐，我第一次擲杯請求原諒，被業主菩薩拒絕了。牟尼精舍部落格有寫，若業主菩薩拒絕第一次的懺悔，不是功德不夠，就是懺悔不足。若是前者就要慢慢加功德上去，直到業主菩薩滿意。因此我告知業主菩薩，會額外捐款行善並將功德迴向而得到聖杯。我再次請精舍幫忙迴向，但迴向後佛菩薩還是開示，需向業主菩薩懺悔並獲得原諒才能迴向。因此我每天經常下跪磕頭向業主菩薩懺悔，而我捐善款後再次向業主菩薩擲杯請求原諒，第一次擲杯被業主菩薩拒絕了，我拼命的磕頭道歉並告知迴向成功後，會寫篇分享文章警惕世人才得到聖杯。但迴向後佛菩薩開示之前的聖杯是祖

先幫忙撿的(祖先應筊)，不是業主菩薩願意原諒。這時我慌了手腳不知所措，因我經常每天下跪磕頭向業主菩薩懺悔，自以為很用心在懺悔，卻被認為懺悔不足，加上祖先也摻上一腳，這時我不知道自己還能做什麼？後來我轉念想，如果我是業主菩薩，被人如此傷害會多麼痛苦？這次要擲杯時我痛哭流涕向業主菩薩懺悔，我說：「是弟子愚痴，在過去未聞佛法而犯下此惡行殺害您，弟子已經不能回到過去改變，今世因佛菩薩慈悲能得聞佛法，更遇到『因果債，功德還』如此殊勝因緣，弟子是真心要彌補過錯將功德補償給您，請您給我一個機會。」我也向業主菩薩懺悔不該讓祂等那麼久，也感謝祂耐心等候。我誠心懺悔後擲杯獲得聖杯，此時聞到濃濃香味，迴向後果然開示圓滿。因此將此一過程寫出，警惕世人對人要守信用，對靈更要說到做到。不能只站在自己的角度看待事情，要將心比心替業主菩薩的幸福而努力。此分享文若有功德，願迴向累世業主菩薩離苦得樂。

(分享完畢)

此篇分享文請您細細看過、慢慢看過。您看完的感受是如何？業主菩薩真難搞？業主菩薩太不識相了？如果您真能讀到文章中的精髓，您就會知道，業主菩薩要的只是您的**「將心比心」**！一般人不了解，以為業主菩薩要的很多，於是就有了如有緣人般的作法「加功德」。其實佛菩薩開示出的經文數功德已經足夠，業主菩薩跟您多要的，以後反而變成祂欠您的，因此任意加功德的做法，精舍並不鼓勵。如果您唸經過程中已將經典「唸入心」，而不只是「嘴皮上」唸唸、動動而已，迴向時業主菩薩收到的將是滿滿的功德，怎會有功德不足的問題？曾經聽辦理迴向的師兄姐說：迴向會不會過，迴向單他們一拿在手上，其實還沒問佛菩薩，他們就已經有底了。如果是誠心持誦者，迴向單上承載著誦經者滿滿的懺悔，那是有重量的！單子上滿滿的懺悔，還能讓辦理迴向的人都能感受到，也會被感動，如果您是業主菩薩會不讓過嗎？當然會過！也因此為何

會有迴向不過的情形？還是請您回到原點——懺悔心不夠！

再來就是每天唸經時恭請業主菩薩一起來聽經，不管您目前身上有幾條業力，唸經時一起恭請祂們來聽經，一起跟您學習佛法。人心都是肉做的，祂們也是，您以禮相待，祂們必不會太為難您。祂們每天跟在您身邊聽經，誦經過程中您心性有無改變，祂們比誰都清楚，這是騙不了人的。這是小編多年的經驗分享，請您務必好好運用。文中「但迴向後佛菩薩開示之前的聖杯是祖先幫忙撿的，不是業主菩薩願意原諒。」這個世界本來就是人和靈的世界，所以擲筊被撿筊的狀況請不要驚慌。如果您擲筊時筊不是很穩定，就是一下笑杯一下蓋杯、一下有一下沒時，建議您先休息一會兒喝口茶，平復心情後再重新開始。擲筊前先確認業主菩薩是否有前來，對方有到您懺悔才有作用啊！不然您是跟誰懺悔呢？如果您懺悔心夠，其實一杯就會過了。如果沒過？那麼請您身入其境想想，如文中「後來我轉念想，如

果我是業主菩薩，被人如此傷害會多麼痛苦？」更甚者，想想您變成植物人、癱在床上生不如死、全家陷入困境的情景。請記住：業主菩薩要的只是您的「將心比心」！多運用幾次，您會發現，懺悔真的不難！

網路故事：不可知的未來

民初時期，軍閥的權力就等同法律一樣，掌握罪犯的生死。有一位軍閥在他每次處決死刑犯之前，都會舉出兩條路讓犯人選擇：一條是接受一槍斃命；另一條是選擇從監獄左牆的一個黑洞爬進去，命運將如何？沒有人知道。奇怪的事發生了，所有犯人都寧可選擇一槍斃命，也不願意進入那個不知裏面有什麼危險的黑洞。有一天，軍閥慶祝生日，在酒酣耳熱之後，開心地談笑。旁人便趁機很大膽地問他：「大帥，您可不可以告訴我們，從那個黑洞爬進去究竟會有什麼結果？」「其實沒什麼啦！進入黑洞的人，起初伸手不見五指，會非常恐懼，因此沒有人敢嘗試。

如能提起勇氣，經過一、兩天的黑暗摸索便可以順利地逃生了。人們要面對不可知的未來，似乎比死亡更可怕。」軍閥回答。

小編想跟大家分享的是，人生就像一場歷險，面對不同的抉擇，很多人常常明知不好的也甘願承受，但卻恐懼不可知的事物，不願付出努力與摸索去獲得美好。命運之神不會告訴我們結果，能通過重重考驗的人，才是最幸福的人。能夠透過「因果債，功德還」的人都是幸福的！也許您目前正被經文數量追著跑、也許您目前還看不到唸經的成效，也許您認為唸經看不到盡頭、也許您正要退轉了......等等。太多的也許，但請相信：「我們都是這樣走過來的！」常有人會問現場師兄姐：「你們也會有業障？」是的，我們也會有業障，而且很多很多。我們也是早上要工作，晚上利用休息時間唸經還債的。老天對每個人很公平，皆給了每個人24小時。您可以選擇自怨自艾，也可以跟我們一樣勇往直前。我們跟您的不同，只在於我們已經唸經還債很多年了，而且我

們的生活越來越好。有人誤解了，以為這樣的好是賺大錢？住豪宅？錯了！唸經消業障的好，是幫您避掉了原本會發生的妻離子散；唸經消業障的好，是幫您擋掉了會發生的車闕和火災，當然還有更多更多。唸經消業障的好，祈願您能一起來體會！南無大願地藏王菩薩！

誠心懺悔才有用！

以下為一位有緣人分享，來文照登：

我要分享關於向業主菩薩懺悔的心得，過去世因為無明、沒有修行造下惡業，是我的過錯，應該誠心誠意懺悔過錯，不能因為是過去世所發生的事就得過且過。誠心懺悔是最基本的，但我卻沒有做到，實在慚愧，以下分享我關於懺悔的體悟。我已經誦經迴向業障好幾年了，迴向過這麼多條業障，大部分都一次就圓滿，最近的一次業障竟然出現多次補迴向都不圓滿的情形，這樣的狀況讓我開始思索，是不是我哪裡做錯了，補迴向這麼多次卻都無法圓滿？

回想起剛開始還已開示的業障時，在誦經之前，我總是會先跪在經書前向業主菩薩懺悔，功課做完後會灑淨水，希望平息業主菩薩的怒火。我是

一個三分鐘熱度的人，隨著業障越來越多，懺悔、唸經、灑淨水，就變成每天的例行公事，心也越來越麻痺，想法也漸漸的偏差，最後就變成「口誦心不轉」，沒有任何一點誠心可言，這樣的心態真的很不對。

曾看過精舍部落格的分享文章提到，靈界傳播的速度非常快，一個起心動念就會馬上傳播到靈界，什麼想法都無所遁形。我沒有反省自己的過錯，只顧著唸誦經文的速度，心性卻沒有提升，只希望能早日還清業障，這樣投機取巧的想法讓我的懺悔誠意不足，業主菩薩都看在眼裡，當然不肯原諒我了，所以才會多次補迴向都不圓滿。看到精舍部落格公告的補迴向通知：「開示為業主菩薩覺得您不夠誠心懺悔，建議您在家直接下跪磕頭懺悔，能懺悔到淚流滿面最好……。」看到這樣的通知，實在非常慚愧，我已經不知道多久沒有誠心誠意的懺悔了。業主菩薩真的待我很慈悲，每次開示出新業障時，我都會下跪磕頭懺悔，擲筊問業主菩薩是否同意原諒我？幾乎每次

懺悔都一次就擲到聖筊，得到業主菩薩的原諒。久而久之，我的懺悔就漸漸變得機械化，沒有感情、少了誠意、缺乏真心，更不用說是痛哭流涕了，我根本就哭不出來啊！

您是不是誠心懺悔，業主菩薩都感覺得到，也都看在眼裡，我因為自己的惰性、得過且過的心態，懺悔越來越不夠誠心，最後淪為只做表面工夫，得到的迴向結果當然就是「懺悔不夠誠心，請重新懺悔。」後來有一次，我在公司和同事在工作上有爭執，是她誤會我，認為我沒有把工作完成，導致輪到她的時候，工作才會出錯。後來查明白這一切只是一個誤會，主管要求她公開向我道歉，但很明顯的感覺到她並不願意，只是迫於主管的要求，無奈的向我道歉，這件事就算是過去了。我回家想著她對我道歉的狀況，突然發現，這位同事迫於無奈向我不情願的道歉，不就是我向業主菩薩懺悔的態度嗎？就是沒有誠意、做表面工夫嘛！我只是迫於業障討報的無奈，流於形式向業主菩薩磕頭道歉而已，根本沒有真正

的懺悔過去世對業主菩薩所造成的傷害和痛苦，只是為了讓祂們原諒我而做的表面功夫，難怪業主菩薩不願意原諒我了。想到這裡，不禁感到非常慚愧，我一向都是討厭作表面功夫的人，想不到我竟然也成為這種人，而且是對自己傷害過的業主菩薩！

若是角色互換，我是那個被傷害、遭受痛苦的受害者，看到當初的加害者沒有誠意的向我道歉，只是迫於無奈的虛以委蛇，我一定會不甘心，不會輕易原諒對方。想不到我竟然這麼自私、這麼冷酷無情，過去世傷害業主菩薩這麼深，這輩子能得遇佛法，用「因果債，功德還」的方式償還宿業，我應當要好好珍惜，誠心懺悔、積極誦經還債才是，怎能用這樣敷衍的態度去面對業主菩薩呢？意識到自己的過錯之後，我重新調整心態，收起貢高我慢，每次懺悔都以最恭敬真誠的心向業主菩薩道歉，我的補迴向終於圓滿了！感恩業主僕薩讓我明白誠心懺悔的重要性，感恩佛

菩薩慈悲指點、感恩牟尼精舍眾師兄姐的幫助，有牟尼精舍真好！
(分享完畢)

當您犯錯的時候，想取得別人的原諒，首先您要真誠的道歉。一個人是不是真心悔過，不是嘴巴說說而已，而是「身口意」都要一致，意念上真心感到慚愧，才能將最真誠的歉意說出口，最後身體力行的去做彌補過錯的行為，這才是真正的懺悔，才能真正得到寬恕。您是不是真心悔過，不只有業主菩薩看的出來，人的靈識也感受的到，所以就算是陽世的業主菩薩也不會被表象蒙蔽，懺悔要確實且誠心，不能只做表面工夫，才能真正的打動業主菩薩的心。

在懺悔的時候，您可以將心比心，想像自己就是您當初傷害的業主菩薩，受到當時他所遭受的痛苦，並且想像若是您遭受那樣的痛苦之後，您會有什麼感受？您的家人又是什麼感受？例如您可能因為利益衝突被殺害，失去寶貴的生命您會不

會很憤怒？您的家人是不是會很傷心？如此將心比心，您就可以理解業主菩薩的心情。「己所不欲，勿施於人」誰都不願意受到傷害，所以我們也不能傷害別人。但過去世因為無明、沒有唸佛修行、不知因果，所以鑄下大錯，這輩子能夠遇到牟尼精舍，承蒙佛菩薩開示，明白往昔所造的諸惡業，就要誠心的懺悔並且精進努力的誦經、行善布施，將功德迴向給當初被我們傷害的業主菩薩解冤釋結，別讓仇怨業債隨著輪迴越積越深，到時後討報只是越劇烈、越痛苦而已。

現在明白因果，就要趕緊懸崖勒馬、趕緊回頭，別人待我們不好，沒關係，要寬恕對方。修行就是把心量越修越大，懂因果的人就會明白，吃虧就是占便宜，寧願吃虧也不要和別人有爭執，圓滿比對錯重要，世間萬物都是一合相，本來就沒有誰對誰錯，況且，別人對我們不好，也有可能是我們過去世曾經傷害對方，結下因果怨仇，現在相遇了當然就是「仇人相見，分外眼紅」了。

因此，面臨任何狀況，首先要反省自己，是不是有做得不圓滿的地方。

淨空法師開示：「懺除業障多重要！天天要修懺悔。章嘉大師當年告訴我，懺除業障這樁事情，他說大乘重實質不重形式，像這些儀規不要緊，什麼叫真懺悔？以後不再造，叫真懺悔。懺悔了，還重蹈覆轍，這是假的，這不是真的。知道是錯，就能改，知道是善，就能夠學，這是真懺悔。所以我們才明瞭，佛家懺悔跟儒家講的不貳過是一個意思。

我們無始劫以來的冤親債主可多了，真誠心去對待這個事情，慚愧心，我做錯了事情，對不起他，一定要有修學功德迴向來補這過失。別人對不起我們的地方一筆勾銷，絕不放在心上，也要把功德迴向給他，希望他能三寶加持，他也覺悟，能斷惡修善。

總要時時刻刻想到將心比心，希望大家都好。過去所做的這些惡業，都是迷惑顛倒，總是貢高我慢，意氣用事，不了解事實真相。今天明白、覺悟了，知道錯了。我覺悟了，他沒有覺悟，那覺悟的人要用什麼樣的心態去對待這些有緣人？自己就知道了。

我們以前所造作的惡業，當果報來臨時，種種的業障會阻礙我們生命的正常行程，干擾我們的生命，讓我們困頓於障礙，痛苦不堪。我們必須以真誠的「懺悔」來破除業障的困擾，以使身心恢復到健康的狀態，繼續修學佛法。懺悔是非常殊勝的，不但可以清淨身心，攝護六根，還能夠引導我們除暗向明，到達解脫的彼岸。《大集經》云：『百年垢衣，可於一日浣令鮮淨。如是百劫中，所集諸不善業，以佛法力故，善順思惟，可於一日一時盡能消滅。』經又云：「諸福中，懺悔為最，除大障故，獲大善故。」

歷代的祖師大德們有很多精進勇猛，懺悔業障，並且獲得不可思議的功德。《緇門崇行錄》中記載，南北朝時有位法師在二十八歲時，遇到一位很有道行的人對他說：『你到四十歲時壽命就盡了，無法躲避。如果能夠至誠求佛加持，懺悔以往的罪業，或許還有活命的希望。』法師聽了這話，自己照鏡子一看，果然看見自己面帶黑氣，十分晦暗。於是他變賣衣缽，購買供品、向東去到光興寺，閉門禮懺，謝絕一切應酬，也不同別人往來。法師禮懺非常用心，白天常常忘記吃飯和休息，夜間也不脫衣服。

到他四十歲那年除夕夜裡，法師忽然覺得兩耳腫痛，於是禮懺得更加誠心，快到四更時，他忽然聽見門外有人說：『你死亡的業果已經消了!』他立刻打開門，卻什麼也沒看見。第二早上起床，法師再去照鏡子時，發現自己臉上的黑氣已經全部消除，兩耳生長出硬骨。自此，法師禮佛拜懺更加用心。他平時禮佛，要拜一百拜，後來生病不能下床時，仍在床上按時叩頭一百次，恭敬誠

懇。法師延長了三十四年的壽命，一直活到七十四歲才壽終。」(引用完畢)

一顆真誠的心，是宇宙間最絕妙的奇蹟。誠心唸佛，就能與佛菩薩感應道交；誠心改過，就能改正沉痾已久的不良習氣，身心靈都煥然一新；誠心助人，就能讓更多人過得更好、更幸福；誠心持誦經典，就能了佛真實義。印光大師開示：「學佛的秘訣在於誠與敬。」「一分恭敬（誠意），則一分感應，一分實益。」《菜根譚》中有云：「蓋世功德，抵不了一個矜字；彌天罪過，當不得一個悔字。」即是說明犯了錯主動懺悔、改過自新，再重的罪業也有機會消除，懺悔能滌淨我們的身心，還可以轉變我們坎坷的命運、脫離惡道，究竟成就無上菩提。將心比心真誠的懺悔吧！南無阿彌陀佛！

懺悔常過不了？—必勝懺悔法

以下為一位有緣人分享，來文照登：

我的兩個小孩經請示，都是過去世的仇人，一個是過去是侵占他土地，一個是我過去世凌虐他致死，後來他死後，還造成他家裡經濟來源頓失，所以連他過去的家人也一起來找討報。後來兩件案件處理完後，確認都迴向成功了，其家人(靈界)也迴向成功了，心總算安了。

近日晚上與小孩在看電視時，剛好媽媽帶著大的(小孩)去洗澡了，我突然又想到再跟他懺悔一下，畢竟想起過去世的業，總覺得自己很難補償！我就口頭上跟一歲多的他說(觀想對他的「靈」)：「對不起，這是爸爸過去世的錯，我已經迴向完畢了，你的家人我也都迴向完畢了，我也會額外多迴向功德給你，讓你這輩子一定好好過，希望你

放下仇恨，不要再恨我了！」其實從迴向成功到現在，我陸陸續續說過多次了，這次只是又一時興起再說一次。

說完後，也是一時興起，想說來問問他的靈看看有沒有原諒我好了，因為之前看過牟尼精舍的案例，發現很多人會這麼做。結果我問了之後，通通都是「蓋筊」，這時冷汗冒出來了，心想：「不會吧？還沒原諒我？」想來想去不知道如何，突然想到—是否需要下跪？四下無人的情況下，於是在他面前我跪下了，再說完一次懺悔，面對他給他磕個頭。然後再問他的靈一次，馬上就是連續兩個聖筊(我問都是以連續兩個聖筊為依據)。

看來懺悔這事，還真是與這輩子的關係沒關，身為父親的我，一樣得下跪磕頭才能真正求得原諒！唉，想來這也只是自己不明因果，其實家人的成因就是這樣而已呀(來報恩、報仇、討債、還債)。

懺悔成功後，想到大的小孩，會不會他也沒真正原諒我呢？於是就在仿照上述方法問了，結果真的沒有。這次我也一樣，對他磕了頭(他的靈請過來後，對他磕頭)，磕頭完後請問他，沒筊(蓋筊)，怎麼擲都是蓋筊！如果當下有「擲蓋筊」比賽，我去參加就一定會得獎呀，真的都是蓋筊。接著我便下跪磕頭，磕過頭後再問，還是蓋筊。接著我又再一次懺悔：「該還的我也還了，而且我都有多做功德給您，是否可以原諒我過去的無明呢？」結果還是蓋筊。於是我又再連磕了三個頭，告訴他我會再迴向功德給他，並誠心地再懺悔，但依然是蓋筊。

這時想說，不然我直接問要多少好了？此時靈感的心裡浮現數字——5000，於是我靈機一動，就問說是否再捐給家扶基金會5000元後迴向給您，您可以真心原諒我呢？(我常捐家扶中心)這時奇蹟出現了，連續兩筊。然後我又問，那可否現在就原諒我？無筊又來了！然後我問：「可否這週迴

向後就可原諒我？」接著就連續兩筊了！我當下的心情真洗三溫暖一樣呀！

立馬當下捐款，並於周日迴向時，開示順利成功，不過也查出一件小孩的業障，為過去世因感情因素打人，需念經文各72遍。

收到開示後，我意念請業主菩薩過來！首先問了：「若業主菩薩您來了，請次我聖筊」，有連續兩筊。

於是我代小孩跟他懺悔(因為大的小孩也才三歲，雖會唸咒，但不懂這個)。我說：「業主菩薩您好，我知道小孩過去世虧欠您，但他年紀還小，也不懂懺悔，在此由我代替他跟您道歉，希望您接受和解，先不要干擾。」

講完後，我開始持咒，我也請小孩一起念誦〈楊枝淨水讚〉，我們兩個一起念完〈楊枝淨水讚〉後，由我觀想幫業主菩薩修復靈體。修復後再觀

想一次，讓祂的怒氣火焰化紅蓮。後經過擲筊請示，靈體修復好了！但對方還是執意要干擾。於是我與女兒一直持〈藥師灌頂真言〉迴向給祂，觀想他身上發光。但再擲筊請示祂，祂還是不原諒！

當下靈機一動，說：「不然我再捐慈善機構300元額外給您好嗎？並且我在國曆七月前一定把這一件業障還清，好嗎？因為小孩還小，可否先不干擾？」這時業主菩薩同意了，連續兩筊！開心之餘，我請小孩繼續持誦〈藥師灌頂真言〉，而後告訴小孩對著虛空中鞠躬並說「對不起！」，他當然不知道我要他做什麼，不過這也算是道歉了！感恩業主菩薩的慈悲，我一定早點把這條業障迴向。

其實我不怕業主菩薩干擾我，我都成年了，也知曉因果，願意接受。但孩子還小，還在發育階段，如果嚴重干擾了身體，影響了發育，屆時長不高或是年紀輕輕身體就出問題，這對他往後的

人生才真的是困擾。而且小時候也是人格養成的重要時間，如果孩子觀念偏差，我可能得花十幾年還不一定能將他導正！所以干擾小孩才是比較大的問題，務必優先處理與求得業障原諒。

唉！業障就是這樣，來了之後，不原諒就是不原諒，有時功德做足了，他還是不原諒！因為他要出的就是一口氣，把當初的怨氣給發洩掉。像我的例子一樣，自己的小孩就算做足功德也不原諒，還是得要磕頭道歉！所以懺悔的必勝方法是什麼？就是「磕頭」，就是「流淚」(痛哭流涕也不誇張)，就是要無我相(無論您跟他是什麼關係，錯了就是錯了，該跪就是得跪，不論輩分)，就是發自真誠心的道歉，如此對方才能夠真心認同您、原諒您！

針對家人，您可以不用在他面前跪，可以把其靈奉請出來後再跪，不然不信佛的家人還以為您吃錯藥了！奉請法參考：「奉請○○○的靈示到弟子面前(對虛空合掌，講三次)，若來了，請賜弟子

一個聖筊(我都示要連兩個聖筊才會參照)」若還沒來，就再持續奉請到來為止。這方法對靈的業主菩薩也一樣。然後就是真誠心懺悔：

1.可以照懺悔文懺悔，也可不用照懺悔文唸，用發自真誠心的言語即可。
2.建議務必下跪與磕頭，不管他與您的身分，拿掉我相或是倫理，跳脫身分，，用因果來考量就好，我們該做的就是要做，發自內心痛哭流涕最好！
3.如果一直得不到原諒，可開始加功德，若為金額，以300元為最底單位，然後每100元往上加即可(要捐哪裡要先說清楚)。若要追加經文，以菩薩開示的經文各一遍為追加的基本單位，通常各加數遍就能答應，除非是超級重業，對方恨心超重！
4.依照牟尼精舍新的開示，如果有額外的功德要迴向給當件業主菩薩，得要等到全部的功德都做完了，再把原迴向與額外的迴向一起做總迴向！這

一點務必跟業主菩薩說清楚，讓他知道您在總迴向時才要一併給祂。
5.如果一直得不到原諒，有可能是您現在被干擾(外靈或其他業障)，這時可以擇日再懺，或是連續再多磕頭幾天(如連續三日或七日)，而後再來問筊！
6.過程中可搭配使用銀河大手印的「楊枝淨水法」，可參照上方的案例，這是很有效的方法！
7.您念經時也奉請祂來一起聽吧！如果是人，就奉請祂的靈過來！
8.別把靈的業主菩薩當作異類，祂以前也是人，現在只是差再沒有身體！建議把祂當「人」看，別當鬼；存著恭敬心而不是害怕心。

精誠所至，金石為開！預祝您也早日懺悔成功！

(分享結束)

一般人對於擲筊，覺得這就像是機率，反正都有可能！其實確實如此，但上面寫的案例是很好的

參考，當業主菩薩不同意時，就是一直蓋筊，真的可能蓋到您冒冷汗！愛當作機率也好，想當作參考也好，反正對方如果沒原諒，這業報一樣會持續下去！真心懺悔比較實際，若您沒打算用擲筊的方式，則等菩薩開示也可以。

最好的方式就是確認清楚，真正得到對方的原諒！對於靈界，大致上開示說迴向成功就是對方也原諒也接受功德了，並且功德足夠！因為如果懺悔不足，對方不願意原諒，則菩薩會開示之，並讓請示者下週再迴向一次。這時請您每天都懺悔，請示單可以先送，但請懺悔到要迴向的那一天，每天都不中斷！

至於迴向單，請填寫個人資料，若有相關單據，則不用再附了(因為前一週已迴向，已有紀錄)，並說明業障因果，最後再補述：「此為上週迴向未過，需補懺悔的業障」。

對於人的業障，由於人的記憶與靈的記憶分開，看過上面的案例，也請記得真正地好好懺悔吧！如果因果債解除了，但恨心還在，這對往後彼此的相處也不好！早日完全和解絕對是好事！

請再看過一次上述的案例，把人家的經驗學一學吧！如果懺悔做得真誠，而您又每日能定課誦經，時時的功德迴向，您往後的業障可能干擾都不多，甚至沒干擾！這在精舍案例中都有例可循！

精誠所至，金石為開！這就是必勝懺悔法！

你是用「嘴巴」懺悔，還是用「心」懺悔？

以下為一位師姐分享，來文照登：

今天有人問阿伯：「為什麼每次業障都要迴向好幾次才會過？」阿伯問他：「你是用『嘴巴』懺悔，還是用『心』懺悔？」

《阿伯的話－現場開示精華節錄》：「修行要提升，懺悔很重要；每天都要跟佛菩薩懺悔，因為過去世沒有修行，犯下貪嗔癡、殺生害命的罪業，請佛菩薩給佛弟子一個機會，好好修行，爾後不再犯錯。」

「定力不夠，智慧不生。把境看破，境就不會生了，把鏡子打破，就不會照到鏡子了。《維摩詰所說不可思議解脫經》教導我們，無生、無住、無滅；會生氣，代表尚有潛藏的魔性與黑氣。種

什麼因，得什麼果，修行想要起作用，懺悔一定要做。消外道願要得力，就是每天要跟佛菩薩懺悔。」

有次聽迴向組的師姐說：「辦理迴向時，該筆案件能否圓滿、當事人是否有用『心』在唸經，其實當他們拿著迴向資料時就能隱約感受到了。當拿在手上的資料感覺有重量時，那是滿滿的唸經功德和當事人的懺悔，這種有『份量』的迴向單通常一次就能圓滿了。」

迴向不過，相信是很多人都有的經驗。每週的迴向公告有特別開示通知的，大多是懺悔心不夠，需重新懺悔。尤其在消外道願時，很多人因迴向不過要補的經文數量，累積起來都能再消另一個外道願了。針對眾生最頭痛、補經文機率最高的外道願，有位師姐分享，她家師兄不管是消業障或是消外道願，每天唸完經文後，要睡覺前，都會恭敬地在佛堂跟業主菩薩或佛菩薩磕頭懺悔。

而外道願要總迴向時，師兄會再跟佛祖懺悔一次，並擲杯問佛祖是否肯原諒他。

師兄平日的外道願小迴向懺悔文如下：「佛菩薩慈悲，弟子000過去世誤入0道所造諸惡業，弟子已經知道錯了，爾後一定遵循佛菩薩之道努力行善、渡眾，懇請佛菩薩原諒弟子的過錯，今天願以所誦《金剛經》0部之功德，迴向化解皈依外道0道的業力。」就是這樣對佛法恭敬和嚴謹的態度，讓師兄這麼多年的業力迴向和幾次的外道願迴向，都能一次就圓滿。

看看別人，想想我們自己，為何會迴向不過？除了自身的盲點尚未突破外，我們是否已讓每日的唸經流於形式與「嘴巴」唸經？我們心中是否已少了初遇佛法時的感恩與感動？唸經多年的我們，是否自恃對經典的熟悉，而在不知不覺中起了我慢心？

《六祖壇經》云：「菩提般若之智，世人本自有之，只緣心迷，不能自悟，須假大善知識示導見性。當知愚人智人，佛性本無差別，只緣迷悟不同，所以有愚有智。」凡夫與佛本性無異，內心深處的寶藏都一樣，只是佛的寶藏能延續不斷地開發，成就很多的善根福慧。凡夫的「礦山」卻因心性流轉不安定，錯失了很多開採的大好機緣；即使已開採，也未能加緊腳步，努力琢磨、拋光去除上面的雜質。

人世間是一個大染缸，修行者要時時靠著唸經與思惟經意，來提升自我靈性並遠離塵世的染污。學佛的人要時時自我思惟反省，學佛不應只滿足於當個「自了漢」，而是該鍛鍊出耐力與慈悲力，隨時準備接住正在往下墜的眾生，自利而後利他，自覺而後覺他。換句話來說，**佛弟子不可只是獨善其身，而是需擔負起如來的家業，學佛就要學佛的毅力和勇氣，若能如此，縱然現在的我們還處在凡夫階段，但強烈的發心與願力，已讓我們踏上菩薩道了。**

修行不是三天、五天的事，應時時謹記佛陀的教誨，「佛在眼前，佛在心田」，如能真正體會佛菩薩的慈悲心，就自然能以圓滿的心面對一切人事物！

（分享完畢）

為何會迴向不過？相信上述的文章分享已讓您了解自身的癥結所在。精舍業務都以開示因果業由為重點，因果業力除了有過去世造下傷害人的因果怨仇外，佛菩薩針對眾生提升心性的考量，也陸續開示出有各個皈依外道、效忠效勞外道、外道印記與外道契約等業力。

眾所周知，當佛菩薩為您開示出業力後，要做的第一件事，就是跟自己的業主菩薩懺悔。而當您被開示出有自殺業力或外道願業力時，您需懺悔的對象不是各個外道，而是得跟佛菩薩懺悔了，這方面還請您需特別注意！

跟佛菩薩懺悔要如何做？

如果您家裡有佛堂，請對著自家的佛菩薩先跪下磕三個響頭，如家裡無佛堂就找個安靜的地方即可。懺悔的內文您能自由發揮，或者如下：「佛菩薩在上，佛弟子000，今天在此跟您誠心的懺悔道歉。弟子過去因無明、愚癡，致使認理不真、識人不明，以致讓自己走偏入了外道，感恩佛菩薩不放棄弟子，弟子願從現在起永遠遵從您的教誨，矢志不移。」為了堅定自己脫離外道的決心，請仿效上述師兄的方法，於每天唸完經後，要睡覺前，小迴向時懺悔道歉一次，並於要總迴向時，跟佛菩薩擲杯確認是否原諒。

跟佛菩薩懺悔要準備什麼東西？

不管是跟佛菩薩或是業主菩薩懺悔，「誠摯的心」永遠比華麗的語言文字來的重要！上述分享文中的師兄，每天唸完經後的小迴向，懺悔的心

和熱度都跟第一次懺悔時一模一樣，沒有偷工減料、沒有縮水。如此恭敬和慎重的態度，讓師兄這些年的迴向都能一次就圓滿過關，也沒有聽師兄說過，因業主菩薩不高興而被干擾的情形發生。因此，「誠摯的心」、「誠摯的心」、「誠摯的心」，最重要！

《阿伯的話－現場開示精華節錄》：「修行是修心，非豐厚的東西。心外求法即外道，即攀緣。加入外道後，靈會慢慢被侵蝕，心性慢慢走偏；修偏以後，會與正法背道而馳，進而產生種種謗佛、貪嗔癡等無明的業力。本世修外道，是墮落的開始；修行是修心，把心念修好修正，把過去世修偏的導正。」

「消外道願和魔性，不是第幾階段的問題，有沒有用心提升心性跟專心唸經才是重點；有用心提升心性跟專心唸經，通常迴向一次就會圓滿。」

放縱眼、耳、鼻、舌、身五根，隨順貪、嗔、癡、慢、疑習氣，如此為人處世就像任由習氣如脫韁的野馬橫衝直撞，隨時都有出事的可能。人世間的盜賊犯了罪，所受的法律制裁僅止於這一世，而五根的賊禍卻能殃及累生累世，世人如沒有藉著今生難得的機緣斬斷與外道的連結，消除因心性偏移產生的魔靈與黑氣，努力將心念導回正軌，修行自律將五根守好，來世還是會再重蹈覆轍造業，苦報難斷。

蔡師兄說：「攝心不散亂，心性不染塵。」善惡造作心為主，人生幸福的真諦不是由外在物質來衡量，而是讓心能處在一種清明、愉悅、平靜的狀態。學習時時透視煩惱，進而運用方法化解、對治煩惱，到最後能完全放下煩惱，這時，您便已得到佛法的真實義了！南無大願地藏王菩薩！

真正發心懺悔是解藥

以下文章為一位有緣人分享：

前些日子，一位許久未來請示的師姐，專門來請示她修行上遇到的干擾及考驗。這位師姐每隔一陣子就會來精舍一趟，因為她常常被干擾，跟蔡師兄訴說被干擾的辛苦。

她提到自己在消外道願業力，每天也有跟佛菩薩懺悔、道歉，但不知道為什麼迴向不會過，還要補一半以上的《金剛經》。阿伯跟她說：「妳只懺相沒有懺心，妳要向OO師兄那樣，用心懺悔。」

請示結束後，跟那位師姐聊了一下，我問她，妳是怎麼跟佛菩薩懺悔的，師姐說：「大概和佛菩薩懺悔的方式差不多，阿伯說的那些事情，是以

前的我，我又回不到過去，我怎麼知道，以前的我是不是真的犯了那麼多錯。」

我回師姐：「難怪妳的外道願業力迴向不圓滿，還需要補那麼多的經文，佛菩薩沒有冤枉妳，妳都不覺得妳有錯了，迴向怎麼會過。」

另一位義工師姐說：「00師兄是每天在家，跪於佛前一把鼻涕、一把眼淚的跟佛祖懺悔嗎？」我也很好奇，他是如何懺悔的，阿伯常常用他的例子跟來請示的師兄姐鼓勵。我跑去問師兄：「你在佛前到底是如何跟佛祖懺悔？可以得到佛菩薩跟阿伯的認同及肯定」。

師兄說到：「每天晚上小迴向時，我會先跪下跟佛菩薩磕第一頭，奉請佛菩薩蒞臨。確認蒞臨後，用心跟佛菩薩懺悔：『佛菩薩慈悲，弟子OOO過去世誤入（阿修羅道）所造諸惡業，弟子已經知道錯了，爾後一定遵循佛菩薩之道，努力行善、度眾，修心養性、端正行為，懇請佛菩薩

原諒弟子的過錯，願以今日所誦《金剛經》〇部之功德，迴向化解皈依（阿修羅道）的業力』，完成後再磕二個頭感恩。」

除了形式上的懺悔，內心要真正認錯，並且要改過。佛菩薩開示的經文數，不管是業障或外道願的經文數，我不會去抱怨數字多少，反正唸經多少，迴向的都是給我自己，我是受益人，經文不會白唸的。

《六祖壇經》云：「云何名懺。云何名悔。懺者。懺其前愆。從前所有惡業。愚迷憍誑嫉妒等罪。悉皆盡懺。永不復起。是名為懺。悔者。悔其後過。從今已後。所有惡業。愚迷憍誑嫉妒等罪。今已覺悟。悉皆永斷。更不復作。是名為悔。故稱懺悔。」

我去請益負責迴向的師兄姐，他們說：「迴向外道願業力時，跟佛菩薩懺悔道歉，是懺悔自己過去世修行沒有修好，誤入外道。迴向不圓滿，是

因為自己的心性尚未改善，還停留在想要消除的外道願業力習氣中，故迴向不過不圓滿，化解不成功。」

分享二

近期有一位師兄很苦惱一件事情，接觸精舍已經約三年了，每次來請示佛菩薩，開示都是沖犯。沖犯化解之後，他的症狀並沒有多大改善。他很苦惱，為何別人唸經消業都有效，「而我請示了好幾年，開示都是沖犯啊！我也很想唸經消業。」

精舍義工師兄建議來問事的師兄：「你來精舍請示時，佛菩薩是站在中立者的角色，祂為二造雙方調解因果時，業主菩薩如果不願意現身和解，佛菩薩是不會強行介入調解的，請師兄回去每天對著未現身、不願和解的業主菩薩誠心的懺悔、下跪道歉，每天唸經小迴向給祂們，讓祂們感受

到你的真心懺悔和道歉，過一陣子你再來請示，業主菩薩感受到你的誠意，就會現身和解了！」

約莫半年後，這位師兄又來精舍請示，這一次，佛菩薩開示造成他身體健康不佳的原因了：「幾百年前，某個朝代改朝換代時，他趁機帶頭做亂，影響了好幾萬人的生命、財產、安全，需唸《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》各二千多部化解此因果業力」。師兄看到開示單時，一臉茫然的說到：「我怎麼會造下如此大的業障？」

以下引用自網路：「世上沒有很壞的人，只有很壞的狀況，當你埋怨、感到憤恨、無法理解的時候，把一切都倒過來想想，你就能明白了。唯有真心懺悔，才能求得被害者的原諒。」

（分享完畢）

一個人若無法勇於面對自己的錯誤，就像看不清物品的髒污處在哪裡，想要除去髒污，卻總是擦

不到髒汙的地方。願意誠懇地承認自己的錯誤，真心懺悔，我們心才會起導正的變化，才不會重蹈覆轍。

近來佛菩薩開示出許多皈依外道願、效忠外道願、魔性、印記契約……等業力，這些都是過去世我們心念被貪嗔癡所迷惑，造下許多業障，而這些業力影響著我們的身心，若不真心懺悔與改過，這樣的習氣依舊會跟著我們，讓我們修行一直受到阻礙，這些業力也會影響我們身心各方面，讓我們人生無法豁然開展。

若想要糾正過去的錯誤，必須至誠懇切地懺悔，才會有實質的效益。懺悔，不是流於形式，分享文中提到一位師兄化解皈依外道願時，每天都在佛菩薩前發自內心地磕頭懺悔，唯有發自內心懺悔自己的過錯，才是真懺。

聖嚴法師在《懺悔與負責任》中提到：「懺悔」是肯定自我非常重要的途徑。懺悔的意思是「承

認錯誤」，但是承認錯誤之後，還要負起責任，準備接受這個錯誤所帶來的一切後果，這才是懺悔的功能。

根據佛經，懺悔有三種方法：第一是對自己的良心懺悔；第二是對我們所虧欠的人懺悔；第三則是當眾懺悔。在當下承認錯誤的同時，對自己負責，也對他人負責。

如果做錯事不懺悔會怎麼樣呢？佛教徒相信「罪有罪報，業有業報。」果報有好有壞，好的叫作「福報」，壞的叫作「業報」、「罪報」。如果不懺悔，我們受的苦難就會多些；如果懺悔，受的苦難就少些。

我們的家庭、事業、學業，甚至於健康，都免不了會產生種種的挫折、磨難。這些阻礙、不如意、不順心，其實都是我們過去有意、無意間造的種種罪業，形成的果報。但是許多人不理解這個觀念，一旦果報現前，就覺得是老天沒有長眼

睛，而埋怨：「像我這麼好的人，為什麼老天對我不公平？為什麼我會遇到這樣的事？簡直是沒有天理公義！」甚至會進一步想：「天底下根本沒有天理、良心！既然人家對我這麼壞，憑什麼我要對人家好？」從此自暴自棄，出現報復的心態。這樣不僅害他人深陷苦難，也使自己再受一層煩惱所苦。所謂冤冤相報，無有盡期，真是苦上加苦、罪上加罪。如果還不懂得懺悔、想清楚問題的癥結，情況便會愈來愈嚴重。

如果不懺悔，就像欠債不還，總有一天債主會逼上門來。尤其到過年的時候，逼得更緊。試想看看，過年、過節如果有債主上門逼債，不是很痛苦嗎？懺悔以後，無論有形、無形，無論債主是不是在我們面前，至少我們良心上的負擔已經減輕了。

可是懺悔並不等於罪過就此一筆勾消，而是「承認錯誤，願意承擔」的意思；懺悔也不是將所有

的過失都推給佛菩薩負責，如此是誤解懺悔的真正意思，也不符合因果觀念。

不肯擔負責任，就不會改變自己，業力就永遠存在，這種假的懺悔並無法淨化內心，而且不懺悔改變，便無法真正肯定自己、接受自己。其實，只要肯接受「人是無法逃遁於自己的所作所為」的觀念，就會提醒自己不再做錯事，這樣便能達到防非止惡的功用。所以懺悔之後，不是什麼事都沒有了，而是要更努力多做功德、多行佈施，以積聚善緣。

（引用完畢）

每個人雖然都已經不記得過去世做錯了什麼，但既然我們這一世重新得到人身，有了修行的大好機會，便應該要把握此生，好好的修鍊、提升自己的心性。懺悔，就是一個提升自己的好方式。不懺悔、不覺得自己會犯錯，是一種自滿的心態，好比裝滿水的水桶，再也容不下更多水。

只要我們還有一絲毫未淨化的習氣與煩惱存在；只要我們尚未成佛，我們都需要每日、每日虔誠地檢討自己，懺悔自己過往的錯誤。

南北朝時有位寵法師，二十八歲時，遇到一位有道行的人對他說：「你滿四十歲時就會死，這是無法躲避的命運。只有至誠求佛加持，懺悔以往的罪業，或許還有希望。」

寵法師照鏡子一看，見自己面帶黑氣，便變賣衣缽，購買供品，往東去海鹽光興寺，閉門不出，謝絕同別人交往，每天只是非常用心的拜佛懺悔，以至於白天常常忘記吃飯和休息，夜間也不脫衣服。

到四十歲那年，除夕夜裡，寵法師忽然覺得兩耳腫痛，那夜敬佛懺悔到四更，聽見門外有人說：「導致你死亡的業力已經消了！」他立刻開門，什麼也沒看見。

次日早晨，發現臉上的黑氣已全部消除，兩耳生長硬骨。他平時禮佛，要拜一百次。後來生病，不能下床時，仍在床上按時做叩頭狀一百次，非常恭敬誠懇。七十四歲時逝世。

（引用完畢）

此故事告訴我們，懺悔就是救渡自己最好的法門，懂得時時懺悔，也是在反思自己，內心會漸漸放下許多我執、高傲的習性。此外，懂得時刻觀照自己，讓自己起心動念不再隨三毒煩惱，而能回歸覺、正、淨，才是懺悔帶給我們最主要的目標及目的。

《阿伯的話—現場開示精華節錄》：「修行不難，但也絕非易事，因人有太多的盲點，容易被忽略，要達到最深層的心靈淨化，一是要發自內心的真誠懺悔，二則是要有堅強的意志力。」修行要能穩穩地持續下去，就是要我們老實地依靠

願意「真誠懺悔」及「意志力」！南無本師釋迦牟尼佛！南無大慈大悲觀世音菩薩！

心是肉做的

一位請示者來訊分享，來文照登：

諸佛菩薩、師兄師姐，阿彌陀佛。我接觸精舍兩個多月，因有好友的幫忙，三次成功圓滿了與業主菩薩解冤釋結，還有一次的無主家神以念經的方式化解。很感謝有精舍這個管道，讓我們能夠與另一個世界（甚至人間）的業主菩薩建起溝通的橋梁，近而化解怨結。

我想分享的是化解最近一次的殺生業障所發生的事：詳情我並沒有細問，不過我猜想是前世殺業所招來的業主動物菩薩，令我渾身不舒服。因狀況與前一個已經化解的殺業業障十分接近，所以一度以為是之前的業障又回來了。可以感覺到的是這次的怒氣沖沖，雖然看不到，但那種不舒服

感是整天沒辦法做事的，所以合理的推論業主菩薩十分不悅。

經過請示才發覺是新的一批業主菩薩。一開始覺得業主菩薩很慈悲，因為在我寄出請示email之後，祂們暫時就沒來讓我太不舒服，這時候我大概就生出一種「這次的債主，一定很容易會原諒我」的心態。而開示出來，祂們所要求的經文數比前一批業主菩薩（108遍）要來的少很多（24遍）。

問題就出在這，因為我還有自己的福德資糧在考試前要補完，我心想才24遍，大概有點放肆，想要「趕快了結、速戰速決」，這樣可以繼續回去補我的福德資糧。開示出來的隔天，我發現不舒服的狀況回來了，且與日俱增，但是我不以為意，也沒查覺到自己心態已經出問題，業主菩薩在提醒了還不自知，還以為大概業主是想說現在不討以後沒機會討了，就忍著讓祂們討。就這樣與自己的好友分批念，一個禮拜內就趕緊讀誦完

畢想要迴向，另外還有把之前已經做的放生的功德，「順便」加倍迴向給這批業主菩薩，還自以為自己做的很夠。

可想而知迴向是不成功的，干擾的程度也越來越強，才知道自己犯了很大的錯誤，把業主菩薩的方便當作隨便，自認為懺悔有做夠，結果都是表面功夫，自欺欺人。**我自己檢討了一番，發覺自己的習性很差，欠缺誠意，又極度自私只想到自己的考試資糧，這樣的人，我看連我自己都不想原諒自己，更何況是被我傷害過的業主菩薩。**

徹底的反省後，我向業主菩薩真正的誠心道歉，也很感激他們的提醒教導，否則我這樣的心態，等下一次業障來時，即便對方只要求一遍，我念經文一萬次給祂，也不會成功的解冤釋結。除了誠心懺悔之外，我將原本好友幫忙念的經文數，再重新念過，補上原先的迴向，並且承諾業主菩薩在地藏王菩薩像前天天跪念兩部地藏經，也請祂們一起來共修學習，直到經文數補足。

我用硬幣問祂們幾點方便來的時候，也發生小插曲。一開始我問早上6點、7點、8點、9點、中午12點、下午3點、4點、...晚上7點、...10點，全部都不同意！我一開始一直沒有問晚上11點之後，因為爲了讀書想要調時差早點睡，壓根兒沒有想到11點之後。

後來幾乎所有時間都問過了，我才在11點的問題中得到三次同意的正反硬幣。11點開始念，必須連續念兩遍，表示要凌晨一點多後才能準備睡覺，當時還有一點點不願意，因為「我」想要調時差啊！心裡還想跟祂們討價還價把時間提前，這才發現自私自利又出來了。和朋友提起這件事，他也斥責我的不是，覺得我只想到自己，明明是自己欠債，還膽敢要求對方來配合自己，心態有夠奇怪！

約定的時間開始念之後，因為我跪在磁磚地上，中間鋪一層薄薄的毛巾，實在是很痛。當初沒有

舖厚的，也是怕會誠心不足。所以只能一直來回調整姿勢，有時跪坐，有時直立跪，否則膝蓋已經要到爆炸的極點了，但是想到被殺的業主菩薩當年肯定更痛更折磨，我用意志力撐著。老實說每天要跪下去之前，心理都很怕那種痛。其實不就是黑青的膝蓋，每天再壓個兩個多小時嘛！會比被人刀砍活殺，血流如注來的痛嗎？

我連續跪了四天，在每天念經之前都和業主菩薩懺悔，祈求祂們的諒解，也擲了硬幣問祂們是否能夠原諒我，也順利獲得同意，最後一天完成的時候，突然有一種捨不得的感覺，因為每天和業主菩薩們一起共修，無形之間心理建起了一種很難解釋的和祥氣氛。在汲汲營營的生活中，晚上的那一點平靜，令人捨不得。不過業主菩薩若能得到念經放生的功德，進而早日脫離惡道，往生善處，那是更大的快樂。

這次迴向成功，感謝業主菩薩的教導，也感謝精舍的諸佛菩薩、護法、師兄師姐的慈悲幫忙調

解，自己也成長許多。不論對人對事，誠心是最好的策略。表面說一聲「對不起」，心裡卻沒有同步，那畢竟只是空講，誰都不會得到好處，業障也不會消。只有真正出自內心的發露懺悔，才能夠真的「滅罪消愆，火焰化紅蓮」。南無阿彌陀佛。(自述結束)

看到這麼認真的懺悔，蔡師兄常說「心是肉做的」，真誠心顯露，一定可以打動對方。

以下精舍師兄敘述：近來接到一位請示者來電，他說他已經唸完經文，但為什麼迴向沒通過？
精舍師兄：請問您迴向的因果業由是什麼？
請示者：我當初打動物的業報呀。
精舍師兄：請您再誠心懺悔，最好可以下跪，並於本週再來訊迴向一次。
請示者：我已經念完經文了呀，而且我有念懺悔文，為什麼迴向不過？(語氣裡帶著不悅)
精舍師兄：佛菩薩與我們只是負責調解您們的因果問題，調解完後您要負責懺悔與做功德，最後

再由我們幫您迴向。雖然您做完功德了，但對方不接受，我們也沒有辦法幫您！

舉個例子：假設有人得罪您，傷害了您。對方拿了一大筆醫藥費到你面前，態度不是很誠懇，把錢放著並拿著一張懺悔書念一念，然後說「我們和解吧，別再來干擾我了」，這時請問您要接受嗎？就算您能接受，對方也不一定能接受！

無論對方是人或是動物靈，既然當初傷害對方，現在就該用最誠摯的心與其和解，決定原諒的權力在於對方，不是在於佛菩薩或是您！(敘述結束)

針對懺悔，許多人都會問：請問一定要照著懺悔文一句一句念嗎？

答：可以照著懺悔文念最好，但也可以做白話的懺悔。白話的懺悔沒有一定的形式，您就把業主菩薩想像是一位站在您眼前「活生生的人」，想

著您得罪了對方，您應該要怎麼跟他懺悔。如果能夠如此想像，相信您就知道怎麼懺悔。

許多請示者會來電詢問懺悔的形式，問到底該怎麼講，什麼時候講，該跪該站...等，其實這一些都是形式，最重要的是「同理心」、「真誠心」。

同理心：想像自己就是對方(受害者)，去感受被如此傷害對待有多難受、有多怨恨、有多痛苦。體驗到對方的瞋恨與痛苦，您才能明白自己當初的錯誤有多大，發自內心真誠的懺悔心才能油然而生。

真誠心：真誠心不是來自外在的表象或動作，而是發自內心的悔意。業主菩薩是靈體，無須透過言語便可以知道您心裡想什麼，您有絲毫不悅或並非真心誠意，絕對是無法掩藏的。務必要發自真心，懺悔才有效果。此時如果還能下跪磕頭，甚至痛哭流涕，「心是肉做的」，就算血海深仇，想必也有化解之日。

建議您務必多看幾次本篇文章，學習懺悔，學習同理與真誠，這絕對是銷業障最重要的事情！
如果還能配合修鍊銀河大手印的「楊枝淨水法」，相信絕對事半功倍。加油！

◎相關文章連結：迴向感想

意念懺悔心相通

以下為精舍兩位師姐來文分享：

精舍迴向中，常常見到有人的開示是迴向不圓滿，因為業主菩薩覺得當事人懺悔不夠。到底業主菩薩怎麼知道的？那人與人之間如果有相欠，怎麼知道對方是否真心懺悔呢？以下提供精舍兩位因果相欠的師姐用意念懺悔的心電感應，提供大家參考。

A師姐

人與人間的相遇真是「因果相循」！最近常思考一些事，有很多事之前不了解佛菩薩為何如此安排，在走過一遍後，再回首過去，才感受到佛菩薩的用心良苦！

當初要從大社團分發至進階社團時，負責安排的師兄跟我說：「他擲筊問佛菩薩，要我進其他群組都沒筊，惟有其中一組，佛菩薩二話不說，馬上聖筊！」師兄笑著說：「妳還真得非進這組不可！」我當時完全不懂師兄的意思。

進入新群組得要該群組的區長先用LINE通訊軟體加我為好友，再把我加入群組內，我才能進去，但我足足等了兩天才收到訊息。這其間我一直私底下詢問跟我同組的組員：「是否有收到加入訊息？」他們都說：「有啊！分發後不久就收到邀約訊息了。」對於我為何沒收到邀約訊息，他們也覺得奇怪，無法理解。

終於等到邀約時已是兩天後。由於我對電腦操作不是很熟悉，怕有疏漏，於是我問該組區長：「我這樣加入對嗎？」想不到該區長馬上回我：「要進這組可不是那麼容易！很多人想進還進不來！」我懵了，完全不懂她口氣為什麼這麼差！

後來一來一往解釋老半天，雙方才化解誤會。該區長也不解的說：「她明明邀約所有的人，不懂為何獨漏掉我。」後來因為精舍業務關係，我倆又在同一組了。我當時心裡想：「天啊！為何又跟她一起？」

由於多次業務上的摩擦，我終於受不了了，認為她分明在找我麻煩！於是我請示佛菩薩：「她找麻煩修改的地方，是她對？還是我對？」佛菩薩：「她對！」我再問佛菩薩：「她說那段文字不能寫，是她對？還是我對？」佛菩薩：「她對！」我依然無法釋懷，不死心繼續問佛菩薩：「我和她有無因果？」佛菩薩：「有！前兩世，妳們是男女朋友，妳是男，她是女，她想分手妳不同意，於是妳拿刀殺死她。」聽完開示，我很震驚！我曾經預想過種種因果身分，但從沒想過會是男女朋友？

心情平復後，我念頭想：「我過去世是如何愛她？愛她為何又要殺死她？」突然一股深沉的悲

傷與歉意湧上心頭！我並沒有特意恭請她的靈識過來、也沒有特意對她靈識懺悔，只是我的歉意一直從意念中湧現出來！

晚上離開精舍時，開車在路上已是八點多，聽著廣播裡播放著柔美的英文抒情歌，回想起這段時間在群組裏的種種互動，又想起我們過去世因為「愛」而結下的因果，內心又是一陣傷感！至此，我對她的種種不滿，終於釋懷了！

B師姐

有一天唸經唸到一半時，我突然間沒來由的極度悲傷，眼淚不停流下來，我也不懂為什麼。晚間，社團內A師姐告訴我，因為業務上的磨擦，她原來對我的行為感到很氣憤，於是到精舍向佛菩薩請示我們之間的因果，結果發現我倆有相欠：「前二世，我們是男女朋友，她是男的，我是女的，因為感情因素，我想分手，當時他不願意分手，所以殺了我。要唸《金剛經》、《藥師經》、

《地藏經》各112部來解冤釋結」。A師姐說她會對我的靈懺悔，也會唸經還我，希望我們本世能結善緣。可能因為我的靈識感受到，才一直哭。

那天晚上外出，大約是晚上八點十分，在開車回家的路上，我再次出現沒來由的悲傷哭泣，哭得很慘，還用了多張衛生紙擤鼻涕，當時我感受到一種被人冤枉、對方向自己致歉而我終於釋懷的感覺。後來我問A師姐有沒有找我，我原以為是她奉請我的靈懺悔，我才會哭成這樣，但是她說她沒有。

直到有一天我才知道，A師姐當天那個時間點也正在開車，當時她想到白天請示的事，在意念上向我懺悔，該師姐意念懺悔與我突然間難過哭泣的時間完全穩合。她沒有呼請我的靈，嘴巴也沒有說出來，可是我卻能感受到她的歉意。

後來我決定要把這樣的經驗寫出來和大家分享「起心動念」和「懺悔」的重要，也邀請A師姐一

同參與。我把我寫完的內容給她看，她說：「您感受沒寫出來！我看了沒感動！要放感情進去」。我回她：「我寫了，我感受到的就是這樣，因為我是『人』，不知道您想了什麼，也不知道我的『靈』聽到了什麼，我得到的只有感受，沒有內容。」

然而，即便我的「人」不知道具體內容，但根據我當時痛哭流涕的反應，我猜想自己的「靈」似乎是放下仇怨了才會如此。可能也因為A師姐的真誠歉意，之後我就不太會對她產生業力相欠的不滿情緒。

這個經驗除了讓我瞭解到「懺悔」是可以透過意念來傳達的，也讓我學到「善護念」的重要。就連人與人之間只是在意念上對某人感到虧欠，對方都有感應，那我們面對討報的業主菩薩，更應該發自誠心積極懺悔，因為祂／他們真的感受得到。靈界的業主菩薩可心通，讀意念就瞭解我們

是否真的有悔意，而人呢？看起來好像沒有告訴對方，可是對方其實是收得到的。

由此可知，當我們犯錯或接受佛菩薩的業力開示，切莫忽視對業主菩薩懺悔的重要性！也要記得，不要在心中存有對他人的惡念，或是說別人的壞話，因為對方的靈識可是感受得到哦！

（分享結束）

從兩位社團師姐相識的過程可知，人與人之間的確是無緣不聚。小編在此補充一下背景說明。她們兩位在不同時期加入大社團，當時並未碰面，可是後來才進大社團的A師姐在因緣成熟時，被佛菩薩指定進入特定的進階社團，B師姐為該區區長，因此，這兩人相遇了。

當時他們在組內並沒有發生爭執，直到後來B師姐突然被徵召到某志工組服務，而A師姐早已在該組服務一段時間。一開始兩位都一起負責產出，仍

然沒什麼交集。直到後來內部認為產出成果應該有品管。A師姐仍然負責產出，但B師姐就去協助內容品管。

B師姐品管有時候會說出成果的問題，她倆剛好多次都有不同的看法，才讓A師姐去現場請示兩人之間的因果。由此可知，緣分的成熟和討報機制的啟動是需要時間蘊釀和適當的機會爆發。

不過，幸好兩位師姐都有修行，爆發之後，透過向佛菩薩請示因果，很快就能回過頭來反省自己的作為是否失當。沒想到A師姐的反省與懊悔，B師姐竟然感受得到，恰如古詩所云：「心有靈犀一點通」。因此她們想藉由此文提醒眾生，切莫輕忽「懺悔」的必要性，也要隨時留意自己的「起心動念」，千萬別忘了《金剛經》中釋迦牟尼佛的提醒：「善護念！」以下再引用淨空法師的開示，讓大家更瞭解「起心動念」對世間造成的影響。

「所有眾生起心動念，起心動念我們身體就像個發射台一樣，電波發射台，我們起心動念，念頭才動就周遍法界，這個《還源觀》上講得很清楚，賢首國師，我們讀過。不但我們念頭，一動念遍法界虛空界全都知道，我們的身體，身體是物質現象，物質現象我們身體，我們知道這是細胞組織的，細胞再把它分就變成分子，分子再把它分就變成原子。縱然分到極微之微，現在科學家把它分成量子、小光子、微中子，這分得最小了，它是波動現象，它還是在波動；換句話說，它也在放射，把這個信號發出去。一切諸佛如來都收到，收到這個物質現象的波動，知道你什麼？知道你健康狀況，佛菩薩知道你健康狀況，他知道，你念頭發出去他知道你在想什麼。所以我們一定要曉得，瞞不了佛菩薩。

實報莊嚴土初住以上都有這個能力，能力大小不一樣，但是他們統統都能收到，統統都感受到。愈是地位高的他愈清楚，下面比較模糊一點，像初住、二住、三住，他這個信號他收到，模糊。

實際上我們也收到，遍法界虛空界我們的自性也能收到，收到怎麼樣？不起作用，是收到了，收到沒有感覺。這怎麼回事情？我們的煩惱業障太重，就是我們這個機器有故障，佛的那個機器沒有故障。我們這個機器不靈了，有故障了，裡面被污染了，把這污染清洗乾淨，我們的能力又恢復了，一點都不稀奇。

雖說故障，還是能收到，還是能發，能發能收，但是我們發也不知道，我們收也不知道，諸佛如來收發都清楚。這是宇宙的奧祕。佛法不是宗教，宗教不講這些，這是什麼？這是真正科學，方東美先生講的高等哲學，現在我們這六十年搞的是高等科學。」（引用結束）

不過，小編在此提醒您，本文目的並非告訴您以後只要自己心裡有歉意，想著懺悔就好，做錯事或因果相欠就不用開口跟對方道歉，畢竟並不是所有人的心念都能互通，兩位師姐也只有針對彼

此互有因果之事有意念上的交流，而非什麼事都不用講就可以瞭解。

誠如B師姐所言：「我得到的只有感受，沒有內容。」雖然「靈」屬於人，但是「靈」接收到的訊息，「人」受到太多雜念和煩惱干擾下會無感。此外，「人」跟「靈」會有不一樣的思考模式，有時候當兩人有因果相欠，人想原諒對方，但是靈帶著過去世被傷害的記憶，可能不願意放過對方。

總之，面對佛菩薩開示的因果業力，請您務必用最大的誠心奉請業主菩薩的靈過來，對祂／他／她下跪道歉，懺悔自己因過去世沒有修行的無明而造下的種種罪業，才導致對方受苦、受罪。

有懺悔有保佑。不懺悔，也許會讓業主菩薩覺得您沒有誠意，除了可能持續干擾，也可能讓您誦完佛經迴向不圓滿，無法改善您因業力造成的問題。所以，真心的懺悔是化解仇恨的良方，若再

搭配「因果債，功德還」的方法，就能順利消除業力，向「無業一身輕」又邁進一步。

在此，也善意地提醒您，看完此文不要開始尋求互通的感應，以免落入偏執，被外道利用，頻頻給您各種感應，使您沉迷其中而不自知。修行是修心，讓心更清淨、無執著、罣礙，不是貪求各種外在感應，貪求這樣的感應不但對您的心性提升沒有幫助，反而容易使您修偏，悖離佛法的本意。

最後，看完這一篇文章，希望您能瞭解懺悔多麼重要，多麼有效。真心懺悔可以解冤結，剩下的就是還清相欠的業債而已。您今天對業主菩薩懺悔嗎？看完這篇文章，願您趕緊行動吧！也許有機會解除或緩解業主菩薩干擾的問題哦！南無大慈大悲觀世音菩薩摩訶薩！

行善渡眾篇

攀緣與渡眾

以下是道場師兄初接觸修行時，蔡師兄勉勵眾師兄的一段對話：
師兄問：藉由談因說果時，並引用因果案例，藉機勸人踏入修行念佛時，是否會因此介入他人的因果？

蔡師兄答：
其實這需要看當事者的初發心，如果是為了對方好，並藉機勸人向善念佛，甚至能有機會趁此因緣讓師兄或師姐因此接觸善知識的薰陶，其實是不太會扛到對方的因果。

如有因此介入他人的因果，並扛到他人之業時，也可以請精舍的佛菩薩幫您慈善調解，並請祂們回去找原來的債主，所以此點不必擔心，尚會有佛菩薩當您的後盾。最怕「失去藉機渡眾的良

機」，並因此畏首畏尾，不再去跟有緣人說明因果業力的循環真相，及佛法的可貴。

淨化身心與銷業障就好比是掃落葉：妄念與業障每日都有機會造作或是現前，總不可以等到落葉掉完後再掃吧！落葉需要日覆一日地打掃整理，這樣才能讓環境(身心)整潔舒適；而渡眾生就像教導他們掃落葉，一個來了就教一個，不是等到最後通通到來時再去教，而是透過因緣來感化大眾，以達到淨化人心及撥亂反正的功用。

反之，如果一開始只是懷抱著純粹的幫人代問，卻沒有藉此告知他人因果業由的真相，甚至於冥陽兩利的好處，及沒有趁此良機，好好地說明佛法的妙處時，這可真是浪費一個教對方解脫的好因緣。

所謂的攀緣：有目的性與人認識，並且想從中謀取個人利益，所以是以「利己」為主!有違隨緣渡眾的本意。就像有人幫他人代問因果或是渡化他

人，目的是為了親近對方，而從中得金錢、感情、名氣地位、...，這就叫作攀緣，「非常容易」扛到對方的因果。尤其如果又有利益往來，那扛到業障叫做「應得的」。**您享受到該享的利益，當然也得要付出代價(別人的業障)**。

或許一開始的拿捏及勸化會做的不好、講的不好，但這是必經之路。福與慧的修成，則是從這些繁瑣中所養成。

靜思語

福從做中得歡喜，慧從善解得自在，

處順境用無常觀，處逆境用因緣觀。

是非當教育，讚美做警惕，

嫌棄當反省，錯誤作經驗，

在苦難中長養慈悲，在變數中考驗智慧，

在繁瑣中學習耐性，在複雜中欣賞優點，

在人我中相互感恩。

知足善解常自在，不因是非起煩惱。

當義工好嗎？

以下是北部一位師姐來信，來文照登：

我和丈夫在某一個佛教機構擔任義工約四年多的時間，當義工的這段時間，是我和丈夫最快樂的時光，看著需要幫助的人露出充滿希望的眼神，滿懷感恩的頻頻跟我們道謝，此刻我明白我正在做一件對的事情。

但人生總是有缺憾的地方，因為家庭背景的不同，及宗教信仰的不同，與公公常有些小爭執，他認為當義工的事應該是老了之後，等我們有閒有錢再來當義工比較好，而我和丈夫則認為行善應當把握當下，莫等到白頭才明白助人的重要。當我們接觸佛教後，明白了很多時候貧窮並非全然是我們不努力，而是過去世業力影響；想擺脫貧窮不是一直呼喊口號，一直抱怨窮就能扭轉命

運的，真正的扭轉命運在我們真心發自內心助人的那刻開始，那種無所求的心，自然好運慢慢的降臨。

在團體內有師姐認識牟尼精舍，於是我們就來信向精舍請示，原來過去世我們和公公有因果關係，故本世我們做任何事情，他都會不高興，也會障礙我們學佛。我與丈夫加緊腳步誦經迴向，終於與他無相欠了，過了幾年，公公因病過世了，我們也來信到精舍請示如何超度公公。

如何知道渡眾行善確實能改變命運呢？以下夢境就能更加確信這真實性。

第一個夢境：夢見我和老公到市場，結果看見盆栽店，那盆栽店賣的蓮花都很漂亮，世間沒有在賣，然後老公一進店就說要找名片的人，結果就是那人開的店，老公也在那間店找到很特殊的蓮花，花名是白色的文蓮?

精舍開示:我與老公渡眾行善功德無量，佛菩薩賜此夢境給予嘉勉。

第二個夢境：夢見佛菩薩在診療台幫我手術很多地方，鼻子、胸口、脊椎......等，還說這次先用到這裡，然後我說胸口應該最嚴重，我看我可能整組壞光光了，佛菩薩說下次再幫我用另外的地方，還包括臉部，而我的國中同學還幫我刺繡一件褲子，意思是叫我加油，重新開始?

精舍開示:因我行善渡眾精進認真，助人無數，所以佛菩薩幫我調理身體，但業力如須彌山，所以工程浩大需要一些時間幫我調整身體狀況；同學刺繡的褲子代表我的人生正要重新開始，以新面貌重新做人出發。

後來精舍又開示，本來我們夫妻兩人於今年註定是要走上離婚一途的，而我就從此抑鬱而終。其實在結婚後這幾年，在因業力的牽引下，我無時無刻都想離婚，甚至還想過離婚後我要怎麼規劃

我的生活，想到這不禁皺眉頭，要是讓娘家父母知道我要離婚，他們情何以堪，想到這就打消念頭了，但老公真的很用心待我，我也喜歡當義工的感覺，就這樣一直跟著老公當義工，原來傻傻的付出，菩薩都會看在眼裡，我真的靠我自己的力量扭轉了短暫婚姻和短命的命運！

誰說命無法改，只要自己有心想幫助別人，利益更多的眾生和家庭，那麼總有一天這些善的能量就會回到自己的身上，反之，自己若是常與人為惡，老是說別人錯，自己不知道反省修行的人，到頭來，好的命運也會變成很糟的下場。

最後引用一篇短文勉勵大家:有人問一位白髮蒼蒼的老人：「老先生！您今年高壽多少啦？」

老先生說：「我才四歲！」

那個人一臉驚訝說：「什麼！您這樣白髮蒼蒼，怎麼可能才四歲？」

老先生微笑著說：「我過去醉生夢死，不知修行，不知為善，不知服務，不知助人，空過了一生。直到四年前，我才知道自利利他，自覺覺人；才知道修行免除生死，免除煩惱。因為我只擁有四年的信仰生活，這四年就像從昏睡中覺醒過來，所以事實上我只有四歲！」

人生一世，不必擁有天下的黃金白玉、錢財名位，最要緊的是要有道德、慈悲、信仰，這才是永恒的菩提路。(自述結束)

行善助人，定有所感。〈了凡四訓〉中提到了凡先生為了改命，做了三千件、一萬件的好事來迴向，後來得子與求得功名。這是很經典的改造命運案例，因為原先這些都是了凡先生命中所沒有的！

現代人生活忙碌，許多人都抱怨沒有閒暇時間，其實這只是心態的問題，無論您的生活過得如

何，想要做利人的事情一定是有機會的。若您無法當志工，您也可以設定網路行善，多多轉發相關的因果勸世文章或是流通相關的影片資訊，這些也都能幫到他人。

師姐說：「業力如須彌山，所以工程浩大需要一些時間幫我調整身體狀況。」每人所要面對的累世業障都很多，想要在短時間內就改變幾乎不可能，請您把時間拉長，每日好好誦經念佛、行善積德以迴向宿業，如此除了業障漸漸消融，或許還能像師姐般能得到菩薩的感應，這些都是可能的！

常會有人問精舍的師兄姐為什麼能夠犧牲平時或假日的時間處理精舍業務或到現場當志工呢？我想這就好比師姐說到的：「看著需要幫助的人露出充滿希望的眼神，滿懷感恩的頻頻跟我們道謝，此刻我明白我正在做一件對的事情。」我們也是懷抱著這樣的態度在渡眾。而且，世間難得有此平台，能夠義務與完整的提供給請示者解決

問題的方法，知道這樣的方式不推廣，著實過於可惜。

您現在也遇到精舍了，蒙受佛菩薩恩澤後，也請您記得要感恩，答謝佛菩薩。如何答謝菩薩？就是跟佛菩薩做一樣的事情，把善知識、因果、佛法介紹給眾生，這就是最好的報答方式！

最後，用師姐說的話與您共勉：「人生一世，不必擁有天下的黃金白玉、錢財名位，最要緊的是要有道德、慈悲、信仰，這才是永恆的菩提路。」

發書達人

以下為黃師姐分享，來文照登：

各位師兄姐大家好，最近越多有緣人加入發放《因果濟世集》的行列，一則以喜，一則以憂，憂的是常見同一廟宇擺放的書過多，造成書過剩與流通不易，失了原本的美意。如果同一間廟宇，已有人放書了，請您轉個彎，也許有其他地方，更需要您去發書。發書到最後如果變成壓力，探究原因不就是自己給的嗎？請您放寬心，調整自己的步伐再出發。

我想當初佛菩薩開示：發放《因果濟世集》可以將發書的功德迴向累世業障，其實是一番苦心，讓您有機會從發書開始利益眾生，但不是只有發實體書才有功德，使用網路（臉書、line等）傳《因果濟世集》電子書、精舍影片、分享感應文、

傳單等，同樣也是有功德，不過建議發書為主、傳單為輔，不能放書就改問傳單，（備註：請示過，發書的功德的確比傳單多），只是不能將發傳單的功德迴向累世業障，但人活著也需要活福報不是嗎？希望有緣人您能彈性運用。

以下就發書地點、過程、訣竅跟大家分享：
一、實體參考地點：

廟宇、福德祠、素食店、診所、醫院，社區、大樓、店家、佛俱店、及金紙店，老實說發到最後是不受限的，那裡有人群、需要幫忙就去吧！如果廟宇、福德祠、醫院及素食店有書櫃，流通完可以再放。其他地方，建議少量（1～3本）放一次就好，不再補書，請依當時狀況自行斟酌，畢竟是人家做生意的地方。

另外，不是只有讓有緣人帶回家才算流通，如果有地方願意讓您放一本，讓人用看完再放回去的

方式，這也是非常好的方式喔！既環保也讓有緣人可以長期看到。

傳單可以去車站，鬧區，夜市、市場等地發，店家建議少量即可，因為對方通常不會久放。

1.不管您去那裡發，都要對方同意才放，最重要的是您要勤找點，敢開口問（有禮微笑），不跨出那一小步，怎麼知道行不行呢？我都是抱持著就算被對方罵，我也沒關係的心態，對方也不會真的罵您，最多臉色、口氣不太好而已，不要自己嚇自己，而一路支撐我的信念，始終都是能讓有緣人看到這本書。還是那句話，要開口問才知道對方願不願意讓您放，不要自己猜測，這真的不準的。

有一次不順時，我被連續拒絕快10次，後來先生在旁邊說：你要放棄了沒？其實我當時心情是沒關係的，到最後一家，等了對方半小時，我才發一本，天色晚了就收工回家了！

2.技巧就是熟能生巧，一家不敢問，問十家就很平常心的了吧！膽小的我，每一次出門，都是重頭再熟悉！

3.心態：有緣份就會進去，不要強求，例如：如果對方已經口氣很硬了，但如果拒絕理由是因為書太多，對方口氣沒有很不好，可以少量再試，這部分請自行斟酌喔！

4.把您用在廟、素食店的經驗，應用到其它地方，差別只是對象，流通方式稍有不同而已，請仔細觀察周遭環境。

【注意事項】：不要在人家很忙的時候去詢問，這樣會造成對方困擾，該有的禮節還是要注意喔！

二、網路參考：

1.臉書、部落格：在自己的fb、臉書社團、部落格分享精舍的影片、文章、電子書也是很好喔！

2.line：

（1）分享精舍的影片、文章，可在動態消息分享。

（2）電子書：可用「這是一本很好看的因果善書，可以解決各種疑難雜症，有空可以看看喔！」（此對話是引用其他師姐說的。）

（3）可依對方目前所困擾的事，傳相關一則影片或文章。

建議實體、網路一起做！

順帶一提，到某地逛街、遊玩，也可帶書去發，如果是自己一個人搭車，要考量自己的能力（書很重），請量力而為。而如果是與家人一起去，要考量對方的感受，家人如果不支持，不要帶太多，這樣旅途會順一點，不然家人不開心，您心情也會不好。

以下感謝一位師姐無私的提供（圖文），師姐相當有心，假日常一個人騎機車發書，初期還一天發快200本，她都一次載60、70本《因果濟世集》出門發書，沿路每個人都問，我曾經請教她是如何做到的，她答：很簡單，《金剛經》說去四相，拿掉我執，備註：意思就是沒有我啦！以平常心去發書，不管遇到任何人事物的變化，都不會受到影響。

1.從箱子側邊割開，這樣就可以放在機車前面



2.然後機車籃再放10本



3.箱子上面還能再放一個購物袋，約放10本，這樣就有40本了



4.然後肩膀再揹10本，這樣就60本了（結束）

Ps補充：我的話還會再帶一瓶白開水出門，和準備一個很大的塑膠袋，用來下雨時套住書，輕便型雨衣應該也可以，因為怕突然下雨，書會濕掉。

發書有時會出現一種迷思，要發的快、順、量多，但不要忘了，最終還在回歸您的那顆心，除了不捨眾生受苦外，如何才能讓發書之路走得長

遠，是每個人發一陣子後，一定會會遇到的問題。

在這裡我也想鼓勵大家，走出廟發書才會走得長遠，可能您我都做不到像師姐每個人都問，但有個屬於自己的方向，以一個為基礎（久了就有經驗）向外擴充，也是一個股不容小覷的善力量，發書經驗是從挫折中不斷磨練出來的，與您共勉之！

寫這篇文章時，考慮了一段時間，因為自己發書並沒有像師兄姐那麼精進，我也是受他們啟發，再不斷修正自己發書的方向、態度，最終讓我改變心意的，是想到最初發書時，我曾經想過，如果有一天當我已不再需要發《因果濟世集》，表示世間已是遍佈佛法，這不是也是佛菩薩的心願嗎？我想任何人，只要有心發書利益眾生，佛菩薩都會暗中幫忙，我們只要盡力去做就好！

(分享完畢)

幫助別人的方法有很多，可以捐款幫助，可以直接協助，這都能幫助他渡過目前的難關，但想要幫助他克服生死的大事，這就有難度了。而且若論事情的輕重緩急，生死大事才是最應在意的事情，畢竟無論什麼難關，再多也是幾十年，甚至是一輩子就過了，但是生死大事不了，可能將要無止盡的輪迴，求出無期。

對於開啟人家的智慧，有時我們得用方便法！如果您一開始就跟人談佛法或是修行，除非他本身就很有興趣，不然結果大概就是碰壁了。在此建議您可以給對方看《因果濟世集》或是相關的因果案例，一來這好入門，二來也建立相關的因果知識。想學佛，第一步就得先懂因果。

您可如上述的描述般透過發書或是網路宣傳，這都是很好的方式呀！等到對方懂了，或許也在消業障與迴向上得到感應了，如此他對佛法的信心

就更堅定了，慢慢地就有機會更加深入，便有機會解開生死輪迴的枷鎖了！

最佳的布施，莫過救人慧命，建議您多多仿效上面的方式，發書或傳文章與影片一則，救人一命呀；換句話說，成為發書達人，就是救人達人了。阿彌陀佛。

因為擔心而不繼續行善嗎？行善是不能等的(發書感應)

以下為南部一位師姐分享，來文照登：

三年前因為身體狀況很不好，透過親戚的關係遇到老師，她告訴了我身體不好的過去世的主要原因，開了功課給我，進而開啟了我每天唸經的日子。記得我知道原因時，當下哭了難過了好幾天，但老師要認識的人介紹，也要有那個緣份才能問事，一般人可能不太能接觸老師，後來老師也很少在幫人問事了。我後來到老師的師父那裡，有問題就請教他，他一樣也是根據情況，建議可以唸什麼經咒，我一樣也是每天唸。我想這跟牟尼精舍最大的不同應該是精舍的佛菩薩協調後有經文的總數，非常的明確，並可以知道過去世的因，且能專案迴向。當初也感覺很幸運能遇

到老師以親近佛法，心裡很感恩，所以想要更多人能認識牟尼精舍，來改變他們的人生，自己也想藉發書來迴向累世業力。

這篇雖說是我發書的心得分享，但也包含了發書後的感應以及後來唸《藥師經》、〈藥師灌頂真言〉的小感應。在還沒發書前，我去問了某個廟的神明，問祂發書好不好？結果給了我一支上上籤，因此開啟了我發書之路。其實之前有問過，忘記是不是同一個廟，但可能是因為自己的心態問題，那時還不太能接受唸經。第一次跟包師兄聯絡寄書事情時，右邊大腿就好像有什麼東西在流動，好像一直到聯絡結束才沒有。

我的家鄉是在鄉下地方，因為工作難找，所以人口外流的很嚴重，我喜歡它的純樸，但陸續聽說這裡其實有毒品泛濫的問題，有不少因為毒品而受害的家庭，我希望他們能看到《因果濟世集》，改變他們的人生；被業力牽引，深受毒品

的毒癮真的很辛苦，一般人要戒煙都不容易了，何況是毒品呢？

當初有點擔心自己的身體，有沒有辦法這樣奔波發書，但事後居然可以做到，真得很開心。自己發書前妄念很多，常靜不下心，現在有好一點；發書期間遇到慈濟的長期劇展正在播放關於骨髓移植的劇情，那種生病求救無門，更加深了我想發書的決心，因為自己也同樣也為身體病痛所苦，所以很想能幫忙到他們。自己沒生過那種病，無法體會那種痛苦，若有病痛，也只能自己承受，旁人最多也只是說你要忍耐、加油；生病的人最想的是病能好起來，通常這種大病都因果病，醫生要去看，因果病也必需交給佛菩薩調解，剩下來就靠自己努力了。

剛開始發書時，我詢問對方可不可以放結緣的書時，我眼睛還不太敢看對方，因為對我來說，發書較困難的是要開口問，因為我的個性對不熟的人會不好意思說話，所以我常跟自己說：發書就

是要勇敢一點，要敢開口問，不然怎麼發書呢？而且錯過這個地方，下次你來就不容易了，因為有時會騎機車跑到較遠的地方。

我也想藉這篇文章鼓勵跟我一樣怕生的人，多發幾次就熟了，只要想到《因果濟世集》能幫忙到很多人，我就會勇氣滿滿！我大都是騎機車，因為機動性比較強，載書也很方便，大間的廟、福德祠、素食店，對人的話比較少發，如果對方剛好有空、也很熱心，我會稍微跟他介紹《因果濟世集》是在說什麼，而其實對方要不要讓你放，用看的真的不準，要問了才知道，也因為我不太會說話，我就發書讓書來讓我自己說話。

剛開始有一次在Youtobe看到精舍的影片，從中領悟到對每個人使用的方法都不一樣，可以從補事業、補善姻緣的功德跟他人交談，這只是一個讓他接觸的方便法門、手段，不是最終的目的，我的目的是要讓人親近佛法，進一步能修行，但總

是要先顧肚子，才能顧佛祖呀，不然一般人不明白因果的道理，你要他直接唸經是有難度地。

聽蔡師兄說發書是預防性質，我也有同感，看慈濟的八點檔、長情劇展，覺得人生真的很苦、很多無常，當時他們有緣遇到精舍，也許他們的人生可能會不一樣，也告訴自己要努力點發書利益眾生。

我也常用蔡師兄的話來勉勵自己，學佛不只要渡自己，也要渡眾生，發書也是想讓更多人有接觸到善知識，只是提供多一點點的管道接觸到《因果濟世集》，對很多人來說只是一個開頭而已，他們會不會相信，請示、唸經，是看眾生的因緣造化。

記得初期我發到附近鄉鎮的城徨廟，空間比較小，當時我進去看有沒有書櫃，看到七爺八爺的神像很大，臉也是比較兇的對著我，那時覺得很害怕，嚇到想奪門而出，我只好心裡一直念觀世

音菩薩救苦救難，並且跟菩薩說，如果發書是對眾生有幫助的，請給我勇氣，之後我才敢經過七爺八爺，去問廟方能不能放書。

發完書後，心情是很開心的，第一次發完，晚上睡覺時白天唸的書內容，還突然冒出來，唸〈大悲咒〉時也順很多，因為不知道為什麼，最近唸〈大悲咒〉都會有點卡卡的。也謝謝精舍的師兄姐們寄金剛鈴給我，一個人騎車發書時，有金剛鈴的鈴聲陪伴我，讓我覺得很安心。

也要謝謝我男朋友願意跟我一個月去發書一次，因為一開始的我，比較膽小又不敢問，初期有一次遇到困窘，還是他跳出來幫我跟廟方說要放書，當時對方講台語，而我的台語不太好。偶爾有跟男朋友去比較遠的地方時，我們會一起找點發書，再由我去詢問可否放書，當時有寫信問精舍，兩個人一起發書，迴向發書功德要怎麼迴向，精舍回覆兩個人發的書本各半。後來我就跟男朋友說，跟我一起發書做善事。覺得這件事很

妙，以前常跟菩薩祈求，希望家人和男朋友也能親近善知識，不知道是不是菩薩的安排、幫忙，他雖然不唸經，也沒任何宗教信仰，卻願意跟我一起去發書。

《因果濟世集》裡常常看到精舍的回覆，心裡常常有滿滿的感動，常可以看到人生的真理，寫得很淺顯易懂，可以感受到菩薩的慈悲與用心，覺得就算當事人沒有去請示，但只要書中善念能影響到他們，發書也很值得有意義了。

去廟裡發書時，常常都會遇到歷史很悠久的廟宇，也感嘆建廟的當時，我當時人又身在何處呢？廟會一直存在下去，而我們人身卻不會永遠不滅，也許只有幾十年就不在人世了，但自己所造的業，卻會一直跟隨著你，不因你死亡而一筆勾銷，真是「萬般帶不走，唯有業隨身。」以前的我很喜歡看有歷史的中國文物，也會好奇想知道自己上輩子是做什麼的，把過去世的自己想得

很美好，但在接觸佛法後，我便不敢再回首自己的過去世了。

我也會固定上網看精舍的文章，看到迴向公告，很替迴向過的人開心，我也問自己，別人都這麼有勇氣面對業力誦經，而自己呢？我也曾擔心之後如果請示，自己可能也要發很多的書（自己印自己發），擔心會沒地方發，有猶豫一下要不要繼續發下去，但後來轉念了，難道要因為擔心而不繼續行善嗎？行善是不能等的。

另外，廟方有沒有幫忙整理書櫃會影響書籍能不能順利在廟裡流通，有一些沒有整理的，灰塵就會較多，或多或少會影響民眾拿書的意願，如果發書的人遇到這種情況，或許可以幫忙稍微擦拭灰塵，其他書也擦一下，周遭的書亂了也可順手整理一下，小小一個不起眼的動作，相信書籍看起來乾淨整潔，對於善書流通是有幫助的。

其實一開始看到一箱的書，覺得有壓力怕發不完，也不知道怎麼發書，後來覺得發書不難，甚至跟唸經一樣，已經成為我生活中的一部分，可能是菩薩暗中幫忙我吧！要不然怕生的我怎麼敢發書，後來還很習慣發書。

唸經的這三年，受觀世音菩薩的幫忙很多，我很感謝菩薩，還好有菩薩在，以前身體很不舒服時我常哭，現在的我哭不是因為病痛，是因為感恩菩薩對我的幫忙，這輩子很慶幸能接觸到善知識，近日我曾經在心裡問觀世音菩薩，是不是祂安排我認識牟尼精舍？我不得而知。我不知道未來的路會怎麼走，就走一步算一步。

還有一件事很開心，雖然發書才不到三個月，但現在居然有辦法開口唸《藥師經》了，因為以前都是用看的，自己講話也比較小聲，肺部好像較沒力。到九月份開始發書的日子後，因為一直都有在看精舍網站，有一天突然想在我還沒準備好請示之前，我想唸三經先準備好累積一些數量，

於是在十月中加了每天一遍《藥師經》，後來又加誦了〈藥師灌頂真言〉，覺得唸了《藥師經》身體好像有好一點，前幾日唸〈藥師灌頂真言〉時，有兩天好像都會聞到很清新的花香味，聞起來很舒服，沒唸就沒有。前幾天有遇到一件事很奇怪，唸〈藥師灌頂真言〉時，左邊胸口好像會痛有點不舒服，但我不理它，還是繼續唸〈藥師灌頂真言〉，沒多久胸口就不會不舒服了。

其實唸經與發書都有著異曲同工之妙，不論你是什麼人、有沒有錢，重點在於你的心，只要你想做，倘若中間遇到挫折，你自然就會想辦法去克服。我們做其他事也是這樣，況且發書是一件很有意義的事，可以幫忙別人不管是預防性質或是事後的補救，只有好處沒壞處，就跟唸經是一樣的。

順帶一提，在發書這段期間，在廟裡遇到幾位年紀大的長者，她們對神明都很虔誠，我問她們你們識字嗎？她們有的不認識字、有的懂一點，自

己突然覺得很幸運有讀書識字，認識經文還有注音，可以唸經消業力，朋友們！不要再說什麼唸經很難，再怎麼難有這些不識字的朋友難嗎？多唸幾遍就熟了。

精舍的師兄姐在精舍渡眾，而我選擇用發書的方式來渡眾，您選擇什麼方式來渡眾呢？在這裡也想感謝牟尼精舍、包師兄和精舍的師兄姐，讓我有這個機會發書，途中遇到問題請教，也很熱心的回覆我。

以下附上一些這幾個月來跟精舍詢問發書的事宜：
1.如果廟一個點只放一本書，一個月後無人取閱，這樣是否要轉往他處流？還是一直放在那邊？因為有時環境關係，書較易沾染灰塵。
回覆：一本就放著吧，靜待有緣人。

2.如果因為放置書位大致滿或沒空格獨放，我把書放在其他書本上面算不算把其他書本擠掉？這樣放置妥當嗎？
回覆：有位置再放即可，沒有位置就不要強求。

3.書給了有緣人，但幾天後託家人還給你，說他看一頁就看不下去了，我猜他是不好意思拒絕我，這種情況是不是不能算書有流通出去？因為我不知道這樣是否要紀錄有流通出去？
回覆：退回來就不算(分享結束)

為了確認師姐提到的相關內容，作了以下請示，並敘述開示內容，請參閱：
1.在發書感應文章中提到「可以將發書的功德迴向業障」，此部分是否為真？
開示：可以。

2.請裁示發幾箱或幾個基本單位可迴向？
開示：每發「15箱」為一個單位，每箱抵《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》各5遍的等值功德。

3.迴向事由：是否可以迴向未請示的累世業障或已開示的業障或補功德......等？
開示：以「累世業障」優先，更新為可以迴向未開示之累世業障，與已開示及未開示之補功德資糧。(但請以累世業障為主，因為吉不擋兇)

4.文章提到→唸《藥師經》時的兩天好像都會聞到很清新的花香味，聞起來很舒服，沒唸就沒有。請示是否是唸經感應？
開示：藥師佛去巡視。(開示結束)

發善書及佛經真是大利益他人的事情！您可見牟尼精舍部落格或《因果濟世集》案例，有些人真的苦痛不濟大半輩子，甚至有些從孩童時代便開始了不順的人生......，這樣的人從現在起都有轉化的機緣與方法了，透過佛菩薩，您將改善未來、改變一輩子。

在此建議您來訊索取《因果濟世集》，把書放在家中或是顯眼的地方，每看到書就提醒自己要去發送，督促自己。在此也引用相關網路問題：可把書本發送到非正法的宮廟嗎？回覆：當然可以！這些非正法宮廟的人或靈，也都要好好學習，不是嗎？

您多發幾次書，可能救了好幾個人；您一輩子都在發書，便是一輩子救人。如此殊勝的勝事，功德無量呀！請效法師姐大慈悲，廣發善書渡救人。阿彌陀佛。

讓生意變好的方法

以下為一位師姐分享，來文照登：

前陣子看到有人請示：為什麼有些素食店開沒多久就經營不下去？

開示：素食店口味很重要，要努力經營，同時也要有福報，才開得下去！

看到這個開示，解開了我的困惑，我也常看有些人開素食店，口味也不難吃，但沒多久就經營不下去；有些口味不錯，但沒有到很好吃，但是人潮卻絡繹不絕。

記得曾在〈發書的感應實證〉一文中，看到《因果濟世集》實屬上蒼所合力贊揚的一本因果善書，除了兼具勸化眾生的功效外，尚能提供受苦

的眾生一個解決因果問題的管道，是千載難逢的因緣，也提到發書可以增加慧命及種種善緣，後來菩薩又開示發《因果濟世集》可以迴向累世業力，由此可見，分發善書、利益蒼生的功德，是非常大且不可思議！

因此，我心裡就有個疑惑，素食店家放《因果濟世集》、精舍傳單會幫助生意興隆嗎？我固定會去附近一家素食店吃飯，想分享放《因果濟世集》之前、之後，店家生意的變化。

(一)放《因果濟世集》之前：

當時我還沒開始吃素，因為發書來到這家素食店，放了《因果濟世集》兩本，發覺這家店人潮比較少，店家生意算是近中等吧！後來開始吃素後，到這家吃飯，覺得這家口味還不錯。

(二)放《因果濟世集》之後：

一、兩年後，房東不續租了，店家因此要搬遷，地點在附近不遠而已，是在大馬路上，店租跟之前的地點一樣，老闆對店經營也很用心，我也長期放個兩~三本書在那，客人不一會拿回家看，可能會在店內看等，後來又放一些精舍傳單在那裡(備註：傳單有被拿完我才會補，因為容易髒，也怕造成店家困擾)，雖然放書的地方小小的，但這個地方的客人索取善書還蠻踴躍。

我觀察跟上一個地點比較，放《因果濟世集》、精舍傳單，店家生意有變好，假日有時也要排隊，我也曾問過店家，老闆說搬過來後生意有變好。

補充說明：

我在放《因果濟世集》、精舍傳單，都會先詢問過對方，對方說可以，我才會放，不然沒問過就放置，可能會造成對方困擾，行善不成反造成困擾，就失了原本的美意了！

附帶一提，發《因果濟世集》、精舍傳單拿給對方看時，如果對方問是什麼？**我都會很恭敬的用兩隻手，遞給對方看**，說：您看看這個適不適合放在這裡？當下我都會覺得《因果濟世集》、精舍傳單，好像都會散發出一種淡淡的光，那種光是很溫暖的，但平常在家中看，又感覺很平常，並沒有看到什麼光阿！

◎以下附上請示的問題：

◆請示1.素食店家放《因果濟世集》、精舍傳單會幫助生意興隆嗎？
開示：有。

◆請示2.遞給對方看時，當下我都會覺得《因果濟世集》、精舍傳單，好像都會散發出一種淡淡的光，是真的有光嗎？
開示：有。

我想會開素食店的本身應該就有慈悲心，不忍動物變成桌上食物，除了無形中勸人茹素，如果又放《因果濟世集》，除了讓眾生有因果觀念外，也幫助眾生一個解決因果問題的管道，真的是利人又利己！這股善的力量，最後又回到自己身上，讓店內生意興隆。換個角度想，當您幫忙眾生時，自己店內的福德資糧也一直在增加，真的是一件很好的事！不是嗎？更應證了一句話：「福是修來的，不是求來的」！其實真的是不用求，福就會自己來阿！

(分享完畢)

行善的方法很多，撿垃圾、捐血、捐錢、茹素、護生、當志工......等，舉凡利益眾生的事情就算是行善！不過，就客觀角度而言，善行內也有大與小的分別。雖然我們不該有分別心，但百善中，以帶給人智慧為第一！

發放《因果濟世集》，發放佛書或因果方面的書籍，若人信之，則可遠離惡道，這是殊勝的功德！人生在世，不是只有看這輩子，還有過去與未來，若有了智慧，往後才不會走錯路而誤入歧途！故最需要的東西是智慧！

上述案例也提到被擺上濟世的書可以增加該店的營業，這其實就是善有善報！這算是個好消息，若有發書的師兄姐可以多多問問店家是否放書，也可將此案例告知店家，這對發書者好，對店家生意也好，對有緣看到書的眾生有更好！

除了發書外，現在精舍也準備了許多不一樣的故事影片，甚至是繪本故事圖片與影片，甚至還出版簡體版本，便利於內地的推廣，這些透過網路都能很便利的流通出去。待因緣成熟，就會有人看到，並為他開始修行之門。請大家多多流通與推廣，幫助自己也利益他人。阿彌陀佛。

淨空法師：現前社會為什麼會變成這個樣子？中國古人所講的一句話，失教！這一句話的意思是從小你沒有受到好的教育，這個教育是中國幾千年相傳的家庭教育，你的父母沒有把你教好。因果教育，西方不是沒有，跟東方沒有兩樣，時有所聞，但是西方人沒有重視，不像中國人這麼重視。古時候東方人對這個事情非常重視，把這個當作教育，特別是教育兒童、教育少年主要的題材，讓他從小阿賴耶識裡留下深刻的印象，這就是東方古人跟西方古人對於教學理念上不相同的地方。東方人尤其是中國人，過去胡秋源先生講的話沒有錯，他說中國的老百姓是世界上最善良的老百姓，他給我們講過好幾次，這是近代的一位學者。我覺得他這句話講得非常中肯、講得很公道，為什麼中國老百姓是世上最好的老百姓？就是中國兒童普遍都受到因果教育。現在不一樣了，現在的中國西化了，跟著西方人走，把中國自己古老的東西拋棄，人心變了，這比什麼都可怕。

挽救之道，我們就想到印光大師，這一位是西方世界大勢至菩薩再來的，我們看他一生的行誼，他一生極力提倡因果教育，用三種教材：《了凡四訓》、《感應篇彙編》、《安士全書》，大力的提倡。這三種教材的內容非常豐富，如果真正有心人，把它編成連續劇本，那真是無量功德，幫助這個世界眾生覺悟、回頭，這是最好的方法。講理論，確實如果沒有相當深厚的根性不能接受，你讓他聽，聽上幾句他沒興趣就跑了，不願意再來了；你現相，現什麼樣道德端莊之相，他看不慣，認為是你太古板，你不是現代人，你是十八世紀的人，他恥笑你。所以佛渡有緣人，什麼有緣？他有善根，而且有相當深厚的善根，你跟他講因果報應，他有感觸，如果沒有這些基礎就難了，真的是太難太難了。我們一定要能體會印光大師的用意，大師離開了我們，他的精神、教導，我們應當繼續努力，踏著他的足跡努力精進，自行化他。我們自己決定服從善因善果的教誨，打念頭上不起惡念，肯吃虧、肯上當，真正能夠理解、落實「吃虧是福」。

現代的教育，從小大人教小孩競爭，好像不競爭將來就不能生存，這個教導錯了，這個教導是違背因果的。你命裡有，你爭什麼！不需要爭，它也來了，命裡沒有怎麼爭也爭不到。《了凡四訓》就說明這樁事情，真正明白了，心是定的。了凡先生在沒有遇到雲谷大師之前，那個二十年，你看他悠哉游哉，為什麼？他完全相信孔先生給他算的命是真的，算他的流年，你每年能拿到什麼樣的地位，能拿到多少俸祿，絲毫不差，這才真正相信「一生皆是命，半點不由人」。你努力斷惡修善，你的命會改，會向上提升；你要是作惡折福，你命裡的福祿折損，打折扣了。這個道理如果現在人能搞清楚、搞明白，哪一個不回頭？各個都回頭了，為什麼？利害當前，趨利避害，修福才得利，造惡就有禍害。所以，他心是定的，他心是善良的，果報是吉利的。我們看這個社會感慨萬千，自己絕不辜負佛的教誨，不辜負佛菩薩的恩德，要想自己在現前怎樣作法，如何示現做出榜樣。

影片分享：

常見問題影片整理：請點選

經文念誦示範：請點選

牟尼精舍影片官方網站：請點選

●各案例連結分類連結：(歡迎多多流通)

*各項請示、迴向、誦經相關教學與釋疑

*經咒念誦教學　*銀河大手印教學

*身體疾病篇　*求子問題篇

*事業、學業、補功德　*家庭問題篇

＊婚姻與感情篇　　＊外靈、外道、宮廟、沖犯篇

＊風水與形煞篇　　＊祖靈篇　　＊習氣篇

＊嬰靈–流產、墮胎篇　＊嬰靈–同輩嬰靈

＊其他案例　　　　＊修行心得篇

＊金剛經法句探索　＊《金剛經說什麼》

＊台語案例分享　　＊梁師姐專欄

內 地 可 用 視 頻

＊因果濟世案例　＊南懷瑾–《金剛經說什麼》

＊《金剛經》法句探索　　＊梁師姐專欄

發善書相關問答集

以下為一位師姐自述，來文照登：

有感於大家對於剛開始發書，有許多問題及困惑，因此，以我的經驗寫了這篇文章：

一、心態問題：剛開始會不知道去那裡發？害怕被拒絕？
答：多發幾次被拒絕就習慣了，您所要調適的就是放下、平常心，往下一個點繼續，因為就算您發了很久，您還是有可能會碰到拒絕。

二、不好意思問？
答：想想您發書的初衷，就鼓起勇氣問一聲，您的發書可能幫助許多人，不問就發不了書。以我自己來說，偶爾還是會不好意思問，就硬著頭皮

問。開頭可以說：您好，請問可以在這裡放一本結緣的善書嗎？謝謝。

三、去那裡發?
答：剛開始建議可以往廟、素食店發送。久了，看哪裡有需要就往哪裡發，多留心觀察身邊的人事物，就會有靈感。

四、有人問你這是什麼書？
答：1.看人、地方，有時只需簡單帶過，有時需要詳細說明，這個需要經驗累績；不同人說法不一樣，但都以方便法為主。

2.《因果濟世集》有個特點：它是真人真事，裡面有很多故事集結而成，裡面有很多人生的道理，並且用深入淺出的方式，把佛法蘊含在裡面。

五、價值觀不同？

答：其他宗教或個人價值觀若不同，則不要強求，尊重他人想法。發書也是跟人結善緣，不要因此結下惡緣，這樣會失了發書的美意。

六、發書原則？
答：不出幾個原則：找點、有禮多問。

七、地點已經有書了？
答：那個點本來就有書就不要再放了，把助印者的書當作是自己助印的，要珍惜善書，讓它能真正到達有緣人手中。

八、一個點幾本才算夠？
答：大城市、小城市、鄉下地方，數量都不太一樣，自行斟酌，不要一次太多本，也許有些地方一本就夠了，一本不嫌少。

九、一次放很多本，早日把它發完？
答：不是一次放很多本就是就是把它流通出去，能真正把它送到需要的有緣人手書才叫發書。

十、為什麼一定要跟放書地點的服務人員溝通？
答：因為惟有廟方同意，善書才有可能放在那裡，不然有可能被回收，書本的流通量也只有他們最清楚，放太多會造成廟方困擾；書久了沒人拿，也會有灰塵，到時要流通就更不易了。

十一、擔心找不到點？
答：不用擔心找不到點，當你真心想發書渡眾生，我發現似乎冥冥之中菩薩都會暗中幫忙，讓你有新的想法。總之，發書一直都是在學習，從挫折中累積經驗，您發書也會越來越順。

十二、發書遇到瓶頸？
我想分享我遇到的情形：
1.如某次我很想幫一個我不是很熟的人，但某種因素讓我裹足不前，我會想如果是菩薩、精舍的師兄姐他們會怎麼做？也許那人這輩子只有這次機會遇到精舍，猶豫很久終於下定決心去跟他說。幾天後，他透過家人跟我說，我給的經書使他本

來很多的人生煩惱不見了！我聽了很開心，雖然我原本是希望他去請示，但後來想想他可能以前沒有因果的觀念，現在有了也是好的開始。

2.另一個例子，就是失敗了。我剛發書時，當時經驗不夠，對方也是不是很熟的人，只有問說這本書給他看好不好，我沒有稍微講一下這個書的內容，後來被退回來，說他第一頁就看不下去了。所以，如果情況可以的話，還是稍微花兩、三分鐘，跟對方介紹會比較好。

如果您曾經受過精舍的幫助，也曾深受《因果濟世集》的感動，可以把這份感動及感恩，用發書的方式，把它延續下去，讓更多眾生受益。

很多事沒有做之前都不知道，如果是好的事，在不會造成別人的困擾下，做就對了，不要想太多！(自述結束)

師姐是發書的常客，精舍開示可用發放《因果濟世集》來迴向累世業障，也是因為師姐促成。看著師姐寫的文章，也覺得師姐的智慧越來越深，這是給人智慧而得到的感應呀！

《因果濟世集》以因果觀念為主要的論述內容，並透過真實個案以闡述三世因果；請示者藉由佛菩薩開示後，透過「因果債功德還」，以念誦佛經、布施行善以迴向消解業障、圓滿所求，當中弘揚的都是大乘佛法的經典，也教導大家以經為師，並應長時專修。

《因果濟世集》您一定得看過，加深您對因果的了解；也請您多多流通，讓更多人能了解因果、解決問題、認識與修習佛法。

以下提供因果濟世集電子書連結，請您多多轉發，功德無量：http://mouniassn.pixnet.net/blog/post/208127746

●電子書傳單：您可自行印出與人結緣(本部分為電子書推廣小組發心製作)

網址1：https://goo.gl/cPH303

網址2：https://www.dropbox.com/s/ibt6jfrns6l2ta9/%E5%9B%A0%E6%9E%9C%E6%BF%9F%E4%B8%96%E9%9B%86%E9%9B%BB%E5%AD%90%E6%9B%B8%E6%8E%A8%E5%BB%A3%E5%82%B3%E5%96%AE.pdf?dl=0

發善書助人，就是幫助自己

以下為一位有緣人分，來文照登：

之前常看網站上有師兄姐分享請示與念佛感應，常希望有一天也能有機會與大家分享，但因目前在準備考試，壓力較大，所以一直未有很積極的行動。

今天早上吃完早餐後發現自己因為準備考試而每天熬夜壓力大，因免疫力降低而嘴唇又長出病毒性皰疹了。以前只要一段時間工作壓力大，就會長出這種皰疹，去看皮膚科吃藥加擦醫生開的藥，也都要一星期才會好。這次因為目前待業中，又不想花錢看醫生，想讓它自己療癒，就算拖2~3星期也無所謂，因此嘴唇左邊腫了一塊很大的一粒粒皰疹。

下午收到精舍寄來的《因果濟示集(四)》，心想念書累了就帶著6本書到住家附近土地公廟，經詢問廟方，他們同意後我便完事回家，繼續讀書。但很神奇的是經過一個多小時以後，突然覺得嘴唇很癢，一照鏡子竟然發現，早上腫的不像樣的嘴唇，竟然什麼藥沒擦也沒吃就消腫一半以上了，讓我覺得很不可思議。當初想發書是覺得目前沒工作，就用這種不花錢的方式累積福報，但發書回家後腦海就閃過想將發書功德迴向給業主菩薩，於是就自言自語說：「如果發書真有功德，就將此功德給業主菩薩吧！」想不到此心念才說完不到2小時，嘴唇的疱疹就消了這麼多，真是始料未及，真的應驗了菩薩說的：「無所求的心功德最大」，也讓我第一次感受到佛法的不可思議。

以前曾看過書上有人分享發書可看見每本善書都會發光！當初還質疑它的真實性，如今自己親身體驗後，告訴自己今後一定要更努力念佛經、做

善事，多流通善書，遵照佛菩薩的指示，做好佛弟子該做的事，盡快改變命運。(自述結束)

1、因為發書緣故使疱疹消了一半嗎？

開示：係佛菩薩幫忙。

2、文章提到：自己口頭上迴向是否有成功？還是只是業主菩薩感念後便不干擾了？

開示：業主菩薩也有感念發書的功勞，停止干擾，加上佛菩薩幫忙。

發放善書的感應很多，除了可以迴向消除累世業障，還有先前提到過幾次「金光回到自己身上」的案例，現在又多了「佛菩薩主動協助」與「業主菩薩感念」的感應，這真是令人感到開心，發善書真是利人又利己。

除了發書，也建議您多多分享您的個人感應故事或是《因果濟世集》內的感應故事，碰到需要的人，您真的就是他生命中的貴人了！

以下為陳師兄分享，來文照登：

近來同事找我，說她為了家裡的事相當苦惱。他的父親有棟大樓，並將其作為客房出租，共有三、四十個間房間。目前由於家庭因素，先交由她代管(同事已經出嫁了)。

剛開始她覺得只是幫忙父母親管理，後來漸漸覺得壓力沉重。她知道父母親並不缺這筆租金的收入，但每當有房客退房，她就非常惶恐，想趕緊再找到下一個房客，並且也因為管理的房間很多，每當房客有任何問題，都是直接找她處理。

這位同事白天有自己的工作，晚上與假日還得持續管理這些房間，也因為這些業務很雜，讓她假日也只能待在住家附近，深怕房客有任何疑難雜

症。不過，最主要的壓力還是來自己放不下，飽受心理折磨。當她告知父母親自己累了，父母親還會告知她：「不要拿這個來邀功！」

見狀之後我問她：「這種狀況原因很多，但如果您會自己產生這樣的壓力(父母親並未要求您讓所有房間都出租)，或許是您與家人有因果，是否要請示看看？」後來幫她送件，佛菩薩慈悲開示如下：當事人有欠他父親，前世二人和夥做生意，當事人捲款逃走，害父親損失慘重，故本世遭此報應。需先虔誠的懺悔並誠心持誦《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》各118遍，待持誦完畢來信專案迴向化解此因果業由，解冤釋結。

果然不出我所料！如果只是代管，而且對方不缺錢，又何有此心理壓力呢？而且為了管理這些房間，這位同事連假日都不敢跑太遠，看起來就像在還債呀！因果業力牽引的力量真是恐怖呀！

還好同事有問佛菩薩，不然我看這經文各118遍的功德，真不知道要再耗幾年了？趕緊把相欠的還完吧！(續述結束)

能幫的人到處都有，只要您把自己的案例記好，或把《因果濟世集》內的感應故事熟讀，往後碰到機會，您都可以分享給對方，讓對方有機會解決苦惱的問題。在此也建議您多多發書或是分享《因果濟世集》電子書，用更積極主動的方式幫眾生。

透過佛法，眾生除了解決現世的問題，還能解決累世、未來的問題呀！多發善書多助人，功德無量。南無阿彌陀佛。

散播正能量，功德無限量

以下為一位師姐自述，來文照登：

原來自己發書已經快九個月了，最近發現家人好像有一些不同於以往的轉變，想跟大家分享：

（一）其中改變最大的是：

我與爸爸的關係變的融洽，從小到大，我與爸爸的關係，簡直可以用緊張兩字來形容，而媽媽也常夾在我與爸爸中間，連我自己也覺得媽媽很痛苦！長大後，我雖然有心想放下，但小時後爸爸對自己嚴格、口氣不好的回憶一直存在我心中。

我心中始終有罣礙，甚至覺得靠近爸爸，就有一種說不出來的痛苦，一直到最近這幾個月，認識精舍念經迴向外，也持續一直在發書，有一天，

我突然發現我不再罣礙了，而且與父親還可以聊天，相處的也自然多了。

另外，還有發生一件事，因為鄉下地方蚊子多，爸爸不得不出動補蚊燈，但我學佛後，真的很不忍心蚊子們被補，有跟爸爸提過，但他說不補沒辦法睡覺，我跟他說可以跟我一樣，裝防蚊門簾，但是他說不透氣。

最近，他的補蚊燈壞了，我又跟他提起可以裝防蚊門簾，剛好我前幾天有買一個新的，爸爸居然同意裝了，雖然後來他還是去買新的一台補蚊燈，因為蚊子難免跑進去房間，但至少補的蚊子變少了，這也是好事一件。

(二)先生：

1.工作方面好像比較順心了，上台報告也不容易緊張，而且他與他的家人(不是我)的關係也變得好一

點，因為以前他有一些事看不過去就會唸一下，現在比較不會碎碎唸，看的比較開了。

2.跟先生認識到結婚，應該有12年了，先生一直以來，偶爾遇到緊張或不熟悉的人就會出現口吃的狀況，但不是很明顯，這幾天我突然發現，奇怪！先生現在好像不會口吃了。

後來想到這幾個月他陪我去發書，難道是發書這件事改變了他長期偶爾口吃的問題？他雖然沒有去問可否放書，但他總是騎車載我，並提著重重的書，這件事讓我很納悶，但我想可能是跟發書有關係。

3.剛開始發書時，先生有一次陪我去，一起進去某個廟裡，我先去問廟方人員是否可以放書時，回頭時居然發現他正在看《了凡四訓》的白話版(有漫畫的那種)，而且還看的很起勁，我跟他說：「你喜歡看，就帶一本回家看呀！」他說那裡看看就好。

後來，我突然領悟到，為什麼我平常叫他看《因果濟世集》，他都不想看，原來是我方法不對，因為先生雖然相信有神明，但他並沒有因果的觀念，而這本《了凡四訓》以白話並有圖畫的方式敘述，以先生能理解的方式，在與他溝通，所以他看的懂。

其實，在未接觸精舍前，我也有很多不正確的觀念，而有正確的因果觀念，是在看分享文之後慢慢累積起來的，因此，往後有因緣的話，我也會把我看到的分享文，跟他說個小故事，希望他也有顆善種子，在他心中萌芽。

三、妹妹

我與妹妹學佛派別不同，開剛始關係緊張、容易衝突，最近，關係卻漸漸變的融洽，她對我的態度也改變了，不像過去可能怨多一點。

◎後來請教阿伯：是否我們發善書會讓家人親近善知識、慢慢會有佛緣，阿伯說：「有，但還是自性自渡。」這真是一件另人開心的事，家人往往是最難渡的，原來發書不只能幫助別人，還能幫助家人，家人能好，相信我們自己也會很好（自述結束）

知道**修行是人生大事，因為這是除根本苦，得究竟樂的起點**。修行路上能有相知相惜的人並肩前進尤其可貴，因為道同行更遠。

修行的方式千萬千，重點不外「自渡渡他」——自渡，上求佛道；渡他，下化眾生，「發善書」就是一種很好的修行方式：

發善書，傳佛知見利益大眾，是為「布施」。
發善書，依循正法隨緣而行，是為「持戒」。
發善書，忍受拒絕不畏譏毀，是為「忍辱」。
發善書，利人利我提升道業，是為「精進」。
發善書，毀譽不驚一心渡眾，是為「禪定」。

發善書，從做中修安住道心，是為「般若」。

「發善書」未必只有「將實體書籍發送到需要的地點」，包含利用宣講、廣播、電郵、網頁、社群轉發正法資訊，同樣值得鼓勵。不管形式、管道為何，能夠以清淨無邪的心念散播正能量，就能造福無盡眾生，堪稱功德無限量。相對而言，如果散播奸盜邪淫的資訊，或者惡意毀謗正法，等同傷害眾生的法身慧命，這個罪過可就大了。

是以修行人皆應體認：**散播正能量，功德無限量；散播負能量，罪過無限**——纖言細行，不可不慎！

在「發善書」的過程常會遭遇許多考驗，這些考驗固然會阻礙前進的道路，卻也是確定是否成長的關鍵。即如精舍文章〈災劫時期現光明〉內提到的內容：http://mouniassn.pixnet.net/blog/post/219254627：

先生就在車上說「現在的人較不看善書或經典了」，我說「沒關係找下一間問看看，不是每間都拒絕的。就像放生一樣，有放它就有機會活命。沒放它就等待死亡一樣」。

「不是每個人像妳一樣會看善書或念經的，現在的人都只顧著賺錢，哪像妳都只顧念經，不會想著賺錢」，我回說「如果我們像農夫一樣只顧著等待收成的日子，卻連一顆種子都種不下去，請問會有收成豐碩的那天嗎？所以必須灑種子先有付出，然後等待土地幫你種出豐厚的果實啊」。

先生卻說「現在是末法時期，所以沒有人要看了，而且現在的人都很自私，都只顧自己而已。」我說「我就笑笑的說沒關係啊，或許這是菩薩給我們的考驗，看我們會不會因為這樣而生氣或放棄啊，而且就是因為末法時期，所以受苦的人會更多，所以更需要我們的善書讓更多受苦的眾生解脫啊！」

這三段對話是很好的修行資糧，師兄的顧慮是多數人退轉的原因，師姐的堅持則是提醒大眾－－**修行就是堅持做該做的事**。

以下分享一則故事〈撿海星的少年〉：

黃昏時刻，正值海水退潮，成千上萬隻的海星被海浪沖到沙灘上來。

脫離海水的海星，像失去母親的嬰兒，痛苦地扭曲牠們的身體，掙扎著想要返回母親的懷抱。但海水卻越退越遠。一個來到沙灘玩耍的少年，看到這幅景象，就彎下腰來，撿起被沖上岸的海星，一一擲回海中，以免牠們因脫離海洋過久而死亡。

遠遠走來一個在沙灘漫步的中年男子，看著忙碌的少年好一會兒，搖搖頭說：「被沖上來的海星這麼多，你不可能將牠們全部扔回海中。而且，今天扔回去了，明天可能又被沖上來。將這裡的

海星扔回去了，世界上其他地方又有更多的海星被沖上岸。難道你不知道自己再怎麼做，結果都一樣嗎？」

「我知道」少年笑一笑，彎下腰，又撿起一枚海星，將牠擲回海裡，說：「但是對這一隻海星來說，可就不一樣了。」

修行必有考驗，要能萬考不倒，就要有「佛氏門中，不捨一人」的堅定道心，千處祈求千處應的觀音菩薩、眾生渡盡方證菩提的地藏菩薩都是很好的學習典範，總之不管處在什麼境地，**「堅持做對的事」就是成就的不二法門**。

發放《因果濟世集》的神奇感受(9/12更新)

以下為東部一位師姐自述，來文照登：

分享一：

最早是因為賣女裝生意很差，一天跑兩市(早市跟黃昏市場)，結果賺的錢連租金都繳不起了。後來無意間發現了一本書，封面寫著《因果濟世集(一)》，就這樣認識了牟尼精舍。

也因為精舍師兄姐的熱心幫忙，讓我們全家受益無窮，也一起在精舍的社團學習與成長。

最近又因為業力連續討報，導致生意一落千丈，請示佛菩薩明白果因：

開示兩個業力，都是過去世因為利益衝突而傷害對方，所以生意收入被干擾啦！

當下趕緊跪下磕頭懺悔，並觀想幫業主菩薩灑楊枝淨水，且唸經迴向消弭業障。(平常就有積極唸經當作功德存款以備不時之需)

後來連續十天左右生意都沒有起色，愁雲慘霧籠罩在我們頭上，此時剛好包師兄幫我們寄來五箱《因果濟世集》(第六集)。

唉！最近錢是賺不到了，怪誰呢？還不是自己造成的(業障)！乾脆休息一天出門發《因果濟世集》吧！(心裡這樣想)

隔天，我們就在花蓮往頭城的蘇花公路上啦！一路從花蓮往頭城，先是水箱的水爆光(水箱蓋不知為何沒蓋好)，後來又是輪胎洩氣(氣氛很詭異)......等，於是先是在蘇花公路找別人丟棄的寶特瓶來

加水，才發覺怎麼大家的公德心很差，這個公路旁都是隱藏著垃圾！

後來沿著海濱公路尋找廟宇發放，一路上發覺所有的寺廟幾乎都要爬樓梯，也至少都有27階左右，每間廟都以2本至10為放置標準。因為時間很趕，幾乎我都是用跑的上樓梯的廟內。

後來很奇妙的事發生了，我在爬樓梯時，覺得我的腳怎麼好像都沒在出力一樣，下樓梯時更是輕鬆，好像溜滑梯。

當時我就好奇，這邊廟宇樓梯的設計怎麼這麼合乎人體工學(因為我們學建築的，所以對這方面有一點研究)。

但還有一件事：是我只要長途坐車就隨時要換姿勢，因為腰酸背痛，可是這次出門發書，竟然一點酸痛不舒服都沒有發生，一路到家還不累，而且心情相當的平靜(不會煩惱債務)。

有些廟宇很歡迎發書就多放一些，有些廟宇沒有地方放書，就跟廟公廟婆聊天結緣，放個一本或兩本，後來經過一番波折起伏(下大雨、迷路、塞車等等)。

終於在回程的最後一站(南方澳)達標了，把五箱的《因果濟世集》都發完了。感謝佛菩薩與護法一路來的幫忙，發書真的很快樂心情很平靜，大家一起來！(分享結束)

分享二：

九月十二日，今天一路南下，只要能找到的寺廟，不管能放不能放都與人結緣《因果濟世集六》。

過程中當然會有遇到廟不給放的怎麼辦？剛開始不知如何是好。黃師兄就說：「你不常說變笨一切就沒問題了。」

對噢！變笨！於是我開始會跟不給放的廟公廟婆說：「那可以跟你結緣一本好嗎？你或許不需要，但透過你也能幫助需要幫助的人，你就把這本送他，你功德無量也庇佑子孫！」後來他們幾乎都是說：「好！」

真是替這地方的人喜悅，有人跟我一樣有福接觸牟尼精舍了！

一路南下，時間真快已經到富里了，這是我們的終點站，剛好四箱發完了！但我們往返回家的路上，一樣不放棄繼續努力發放。但突然下起大雨雷電交加，回來的路程雨大到幾乎看不見路，但我們的心是平靜的，也平安回到家！

分享：三輪體空的布施是：無施者、無受者、無施事，也就是能做到無四相的布施才是佛菩薩的真布施。然而我們還在輪迴都是有我相，因有所

住，所以我們就算知道道理，但生活中做得到嗎？

其實都還在學習中，但我知道變笨可以讓我們自在又自由，是否是無我相呢？繼續悟吧！

最近一直在發經書，覺得人活著是有價值的，而且心就是平靜祥和，能萬念皆空是最好！總之，感謝阿伯和師兄姐，感謝牟尼精舍佛菩薩。(分享結束)

回應上述師姐提到的文章：「唉！最近錢是賺不到了，怪誰呢？還不是自己造成的(業障)！」幫師姐送件請示，開示確實為這兩件業障干擾緣故！業障總是會對自己最在意的地方下手干擾，往往都是如此呀！誰叫我們當初欠祂們呢？懺悔還是得繼續，並配合多多與祂們溝通，心誠則靈。

針對發書感應的部分，師姐提到：「後來很奇妙的事發生了，我在爬樓梯時，覺得我的腳怎麼好

像都沒在出力一樣，下樓梯時更是輕鬆，好像溜滑梯。」這些感應在發書時都是會有的，因為《因果濟世集》集合了許多眾生的因果個案，除了教導因果知識，也教您許多處理業障與問題的方法，更把佛教的觀念與知識包裝在其中；許多人一輩子辛苦，就是少了善知識來解救呀！

發書會有感受，但對於無法解決問題而長期痛苦的人，這可是救命丹呀！這本書，就是許多人解套的方法！

近期也出版了《因果濟世集七》，未來還有第八集，並且已經有相關的電子書(因果濟世集一~八)或是影片，甚至是簡體版的電子檔案……等，希望大家多多索書發送，並且參照上述師姐的方式「少書多點」，多多廣傳此書；也可多利用網路方式讓更多人了解因果，解決因果問題！

以下為《因果濟世集》相關資料整理：

1.索取書目：http://mouniassn.pixnet.net/blog/post/197391786

2.下載繁體與簡體PDF電子檔：http://mouniassn.pixnet.net/blog/post/208127746

3.相關案例影片：http://mouniassn.pixnet.net/blog/category/list/3099337

4.文章分享社群：http://mouniassn.pixnet.net/blog/post/219168199

5.發書用：全台廟宇資料→https://www.dropbox.com/s/xh3fm3ywbk8ltn9/%E5%85%A8%E5%8F%B0%E5%AE%AE%E5%BB%9F%E7%B5%B1%E8%A8%88.zip?dl=0

請多多利用。阿彌陀佛。

讓對方一生與未來都受益

以下為一位師姐自述，來文照登：

由於今年我離職在專心準備國家考試，以至於心中徬徨不安，也讓我有機緣認識牟尼精舍。也剛好看到牟尼精舍的貼文希望大家可以多發《因果濟世集》，所以我趁最近考完試的空閒去各大廟宇發善書，發善書不限於各廟也可以是親朋好友，但是我暫時不想與親朋好友分享我離職的事情，所以我選擇了去各大廟宇看看。

其實一開始發善書時，我真的不知道該怎麼做，看到之前有師兄師姐分享說發善書要有禮貌，可是鄉間很多小廟都不見廟方的人員，有些時候我只能試著進廟裡面看看是否有櫃子可以放置善書，我認為我是在做善事是在幫助別人，可是在別人的眼裡好像很怪，曾經去地方的大廟有很多

櫃子可以放置，我詢問廟方人員之後，對方卻生氣的說：「十個櫃子也不夠你們放，你們只想做善事卻都亂放！」我實在無言，因為我還未放書，只是在詢問的階段，害我實在感覺難過。

由於被拒絕多次讓我有一點氣餒，但是想到只要有放就有機會救到走不出來的人，有時候我被拒絕後還是會再厚臉皮的問廟方人員還是可以讓我放兩三本就好，遇到好心的廟公會說原則上他們不願意讓人放書，但是放個兩三本他就當作沒看到，讓我著實感動；因為一本《因果濟世集》就有可能幫助對方的一生，當然拒絕的廟還是甚多，但是有放就有機會幫助到他人就會讓我更有勇氣去發書。發書之後有幾次我發現我的手會脫一點點皮，由於之前上過手面相課程，課程老師之前說過，手面上的紋路會隨著人的想法與做法而變化，我在想這不就是著手改變自己的命運嗎！

剛開始發書的過程中遇到挫折再加上人生路上的挫折，有時我自己會陷入泥濘裡面，但是我會拋開那些煩惱，試著再重新騎上機車出去發書順便出去戶外透透氣，多走幾家廟就會發現還是有溫暖的地方，當發到某一家廟宇時，詢問完廟公也放完書時，第一次遇到廟公跟我說謝謝時，我真的很感動。爾後看到牟尼精舍寄來的銅鈴，我在想陷入泥濘也許是干擾，既然銅鈴可以護身我就天天把它帶在身上。現在正值農曆七月份，有一天晚上我姐騎我的機車載我時，她很疑惑為什麼我要帶這種聲音在身上，我就開玩笑地跟她說我也有一點疑惑，因為傍晚經過別人的喪禮旁，我還怕對方跟錯聲音耶，但是我還是跟她解釋說這是我的護身符啦。

還未認識精舍與看過師兄姐的文章之前，我普遍認為宗教都是勸人為善的，各大小廟都有神明在保佑居民，善書皆是好的、各大宮廟下來辦事的皆是神明、各大廟宇所顯的威力有的是將福報往前提用，以解決人們所面對的困境……等等，但是

看到許多文章與分享文寫到有些外道的書有干擾，有些廟宇不是正神，當然辦事的不會是神明，福報可能提早被使用導致人們每過一陣子又會更加不順，然而不順之後的想法當然又是回到宮廟去請神明處理……等等，這些分享文著實在改變我的思維，還好有一個地方是可以幫助我明白與解惑的地方。

最近我姐因為前同事邀約去幫忙供佛齋僧法會，我曾經看到牟尼經舍寫到法會有許多功德，我就跟我姐說我沒參加過供佛災僧法會我想去幫忙，然而我跟我姐因緣際會下被分配到某一小組收法會供佛齋僧的功德費並開收據，有幾次我收到大筆的金額並開收據時我的雞皮疙瘩一直冒上來，感覺這些費用與法會真的有它的作用，否則連我這麼遲鈍的人都會感覺的到雞皮疙瘩狂冒。

幫忙法會的隔天我發現我的外痣地方有一點癢癢的，外痣這個病症其實我已經忽略很久了，儘管心裡會擔心但是我還是選擇先擱置，因為我怕痛

也不敢面對，但是外痣突然搔癢讓我感覺很奇怪，洗澡的時候我發現外痣似乎消腫了，我實在甚感好奇，因為這個病症已經偷偷地被我隱藏在心裡好幾年了。我相信人生當中每個路程都有菩薩的用意，很感謝菩薩讓我能夠減少人生的一項煩惱。

(自述結束)

幫師姐送件請示：「師姐提到外痣的病狀復原，是否為協助幫助法會的感應？」開示：是的！可見多多行善積德是好的，您幫助眾生，佛菩薩就幫助您。

師姐提到：「一本《因果濟世集》就有可能幫助對方的一生」，這句或是真的，許多人為無解的干擾所苦，幾年乃至幾十年，找不到方法處理完善！精舍承接菩薩旨意，建立精舍的問事平台，辦理因果濟世，調解眾生的問題，這真的是苦海

中的一盞明燈，有緣遇之者，便有機會能解開惱人無解的問題！

師姐也提到「看到許多文章與分享文寫到有些外道的書有干擾，有些廟宇不是正神，當然辦事的不會是神明，福報可能提早被使用導致人們每過一陣子又會更加不順，然而不順之後的想法當然又是回到宮廟去請神明處理......等等」世間也真是正法難尋，如果方向錯了，則除了原先的問題解決不了，還多了外道纏身，甚至讓您修偏，這時就是錯上加錯了。人生一輩子時間不長，可別搞得如此悽慘呀！

除了透過因果債功德還解決問題外，本世請您也得注重解決習氣干擾的問題！修偏，大家都有機會，請直接當成過去您修偏過，好好的唸誦《金剛經》來迴向習氣吧！剛接觸佛法的人，若一開始就有因緣，可能會有一股衝勁，但久而久之就會把這初衷忘了，這當中「習氣」的干擾成分就

很重，若不把這因素處理掉，可真是會障礙修行呀！

想要這輩子發光發亮，請跟著精舍菩薩開示的方式修行吧！好好誦經迴向累世業障，並且唸誦《金剛經》迴向習氣，而且多多閱讀《金剛經說甚麼》與《金剛心總持論》，這都有幫助，最重要的是您要好好按照這些書的方式來實踐，如此才能真正改善。

最後，也別忘了多多流通《因果濟世集》，讓因果觀念普傳，把正確處理事情的方式給更多人知道，讓對方一生與未來都受益！

大家最缺什麼？

以下為一位師姐分享，來文照登：

我們身在東部花蓮，身處遍遠地區，要看見《因果濟世集》少，我們也是在城隍爺廟看到唯一本而改變了生命，所以心想讓更多人知道有牟尼精舍，故剛開始也只是在花蓮市發放《因果濟世集》，後來決定了星期日不做生意，專心一天去發書。

這星期往宜蘭最遠到頭城，分三到四區塊，總共分三個星期發放！三星期往北，一星期南下到玉里，我們就照計畫每星期目標都以放七箱為目標。也感謝師兄幫忙寄《金剛經說什麼》讓我們發，更感謝所有師兄姐也陸續寄其他經書來！

剛開始想「發得完嗎？」結果真是讓我們驚訝！我們不只發完四、五十間廟(幾乎是有辦法會的廟)，但佛寺少也不能放，我們百思不解。不過更是所有的廟幾乎都被拿完《藥師經》、《金剛經》也沒有《因果濟世集》，真是替東部人感動了，都有福氣能接觸佛法和牟尼精舍，也能遇到正法。

往南走才驚覺怎麼所有的廟發的書也都被拿完了，光復瑞穗也是！突然一陣難過，心想跟我們過去一樣！又一陣喜悅將能和我們一樣覺醒！

師兄問我：「你每間廟都走來回四十階梯腳會酸嗎？」我才驚覺完全不酸，反而是健步如飛。一路下來坐車也不累，真是神奇！

總之發放經書讓我們快樂輕鬆，更感動有牟尼精舍的出現，更感謝阿伯的慈悲與師兄姐們的愛心，並讓我們都有渡眾的機會，讓我們能有身體力行的機會，這都是跟精舍師兄學習地。

真的謝謝您們幫忙，寄書給我們發，有錢出錢，沒錢出力。我們只能出力，但卻有機會做眾生有益的事，謝謝啦！

分享二：

人們總是喜歡在農曆過年期間到宮廟走春拜拜、點燈，個人於過年前就有計畫，想說過年人潮多，於年前就備了幾箱精舍的《因果濟世集》準備去發放，心想書本取閱的效果應該會比平常好。

於是，過年期間早上在家裡誦完經後，開著車子載著家人出發。名義是到宮廟走春拜拜，實際是一兼兩顧，我是去發《因果濟世集》，希望有緣的眾生能看到，使其瞭解凡事必有因果，或有人生中困惑不解的問題，因而來向精舍請示，期能與其結善緣，種善因，讓眾生有聽聞佛法的機會，學習諸惡莫做，眾善奉行。

初一到初三，都在宜蘭地區的宮廟發書，碰到午餐時間剛好廟裡有供應平安粥（備有素、葷食），就隨緣的發到那就吃到那，回來時都會排琉璃體與轉心輪方式來清一清干擾或到人雜處吸到的負能量。

初二發完書回來後，發覺胸口有點痛；喉嚨刺刺的，心裡想說可能女兒感冒傳染給我而不以為意，初三晚上誦了幾部經後，喉嚨非常不舒服，已嚴重到沒聲音了，吃了藥就睡了。隔天早上起來，還是沒有聲音，於是聽從師兄的建議，將自己的狀況請示，經精舍蔡師兄開示：「是精靈干擾」。經精舍蔡師兄處理後，喉嚨的狀況舒緩了，我便繼續誦經迴向法界眾生。但是，在誦經過程中干擾很大，讓我莫明激動而哭泣，一再的阻礙干擾，念不出聲音不讓我誦經，此時讓我體會到，當下是用盡了力氣拼了命，才能發出聲音來，原來能開口誦經是多麼幸福的事啊。

就這樣，我堅持誦完了《金剛經》3部與《藥師經》5部，到了下午喉嚨真的不行了，後來精舍蔡師兄發現我干擾還在，又幫我清了一次，讓喉嚨的狀況再度得到舒緩，感恩諸佛菩薩及精舍蔡師兄慈悲。

分享三：

之一：

我在公車站等車，遇見81歲婦人，她帶戴墨鏡，穿著時髦T–shirt和牛仔褲。她眼睛一眼已病變全盲，單剩一眼近距離看公車(婆婆邊問我公車來沒？我跟她邊聊聊天，她說要去眼科看診取藥)。

《因果濟世集》我沒帶在身，無法結緣給予分享，如果有帶，或許她或家人可以幫忙透過精舍請示來了解眼睛突然失明的缺憾與因果吧！

之二：

某天我獨自一人在咖啡店誦《金剛經》，前桌一對男女說話略大聲，劃破可聽到的界線。隱約裡聽到女子她婦科疾病棘手纏身，彼此像是給意見，又像似討論了好一陣子，倆人對話愈講愈激動，並且語帶無奈感。

我身上沒帶《因果濟世集》，但心想還是用手寫紙張告訴她彰化牟尼精舍可免費結善緣、請示，以求了解病症因果緣由，好對症下藥、解冤業。

我手遞書寫已好的紙張，因緣到此！是否會與精舍聯絡不得而知了。祝福她。

高僧《廣欽上人修行語錄》說道：

修行要修到有智慧，什麼事碰到都會應付，講話也要知道怎麼說才圓融，自己站穩了，別人也歡喜接受，也不造業。所以我們要長養慈悲心、行菩薩行。

修行須在不知不覺中進步，一天過一天，無掛無礙、無憂無惱，這樣才行。

不要執著，一切隨緣。

(分享完畢)

想要幫助人的機會多的事，但如果要幫，建議多多由眾生最缺的部分下手，如此才會事半功倍！眾生最缺什麼？缺「智慧」，欠缺因果知識的智慧，欠缺佛法的智慧！

為什麼說這是眾生最缺乏的東西？給對方錢或是幫助，雖然可以幫他渡過難關，但一樣的問題一定會一再出現，只能算是用水桶去接壞掉的水龍頭所流出來的水！必須真正的把水龍頭修理好，才不會再漏水！

以上的譬喻在說什麼呢？在說「因果輪迴」！這輩子過得很順，這是源自於過去的布施；這輩子過得很苦，這是因過過去曾造惡！這些業報變來變去，只是憑藉當初造業的因緣！如果說您無法出離因果，則在未來無盡的道路上，這些是是非非一樣會持續的干擾您、影響您，讓您繼續痛苦！唯一解決的方法就是跳出因果輪迴，這才是真正的解決問題！

想要出離輪迴的第一步就是懂因果，成佛也不離因果；因果不懂，根本無法出輪迴！而《因果濟世集》就是在說輪迴的書，藉由故事案例，讓大家了解因果與知道要早點化解因果，並且在內容中帶入佛法，讓您照菩薩指示的進程好好修行！這些內容，是眾生最欠缺的知識！

上述幾則案例做了很好的示範，也請您多多流通分享善書或是佛經，這當是給眾生最需要的協助！而且現在網路資訊發達，若您不方便流通善書，也可透過社群網站流通精舍的案例影片，或

是分享部落格文章，這些內容都有機會讓一個痛苦很久的人接觸到，進而改變他的人生！

若能如此，則您與印光法師一樣，與淨空法師一樣，都把這最稀有珍貴的知識分享給眾生！待因緣成熟，大家便能各自解開因果結，了脫這悲哀無期的六道輪迴！

以下取自淨空法師：人要修福，世出世間最大的福田無過於佛陀，所以供養佛能修大福報。用什麼方法真正供養佛？給諸位說，弘法利生是真正供養佛，讓社會大眾對於佛法本來的面目認知了，不再誤會佛教是迷信、佛教是宗教，這叫真正對於佛盡孝心。一定要曉得釋迦牟尼佛當年在世一生為我們所示現的，求學、教學，十九歲出去求學，三十歲覺悟明白了，大徹大悟，覺悟之後就開始教學，教了一輩子，七十九歲圓寂的，這四十九年當中沒有一天他不教人，教學從來沒有間斷過。要知道，一個人去找他，他教一個人，兩個人去找他，他教兩個人，十幾個人找

他，他就教那十幾個人，幾百個人找他，那就教幾百個人。我們在經上看到的，一生就是講經三百餘會，那個三百餘會就是我們今天講的辦活動，辦班教學，辦活動三百多次。大的活動，人很多，有上千人，時間長有兩、三年的；小的活動，一個人來找他，兩、三個小時的，一天兩天。所有活動，所有教學，佛滅度之後，這些弟子們，迦葉、阿難來領導，同學們聚集在一起，五百大阿羅漢，由阿難尊者把世尊當年這四十九年所說的東西重新講一遍。阿難尊者是弟子當中記憶力最好，幾乎，他有這種能力，聽一遍之後他不會忘記，他來複講。同學們替他作證，這個五百阿羅漢同學作證明，阿難講得沒錯，佛確實是這樣講的，這記錄下來就成為經典，留給後人。所以供養佛是這種供養法。佛陀在世，你看他的生活多簡單，三衣一缽，日中一食，樹下一宿，他要什麼？什麼都不要，他要後世的學生世世代代把正法傳下去，正法久住，這是佛的願望。有佛陀的教育，就能幫助眾生破迷開悟，離苦得樂，這是對佛的真供養，這是對佛真報恩。

有人群的地方，都是幫助眾生的機會

目前《因果濟世集六》已印製完畢，歡迎流通分享。以下為一位師兄分享，來文照登：

四月份請了《因果濟世集》來流通，剛開始是利用空閒時間，到附近福德祠、佛寺廟宇發放與人結緣。

有一天出門時，也隨身攜帶《因果濟世集》出門，在路途中，心感而發:

「佛法應當要深入人群，有人群的地方，就是散播佛法的機會，這才是佛菩薩的志業啊!!」

所以不在侷限地點，擴大到社區、大樓、店家，自然可以跟更多人介紹牟尼精舍和解決問題的良方。

以下是我發書的心得:

1.與人交流的過程中，難免會遇到個性、想法不一樣的人，把握著「臉要笑、嘴要甜、心要廣、量要大、腰要軟」的原則，自然會給人不一樣的氛圍。

2.偶爾輕鬆的言談，會使你平易近人外，更可讓人開心一整天。

3.心存正念做好事，但不帶給人困擾。

3.1「點多量少」:
一個點放2~3本書，定期回頭看書的流通情形。流通快的地方可常常放；擺很久沒人取，可將部分轉到他處。(有時可留手機給該處，以便協助追蹤書的流通情形。)

3.2「打聲招呼」:

要放書前，可以禮貌打聲招呼，避免好書被回收外，對方有時候還會透漏當地的流通情形。

4.把握每次接觸有緣人的機會：
部分有緣人會提出問題、來信方式，當時若能講出一些故事題材、文章內容、請示方法，則短短幾分鐘內，可能已大大幫助別人解決困擾已久的問題。談話題材皆是每天跟隨精舍文章、迴向心得、靜思語心得分享.....等等。

5.宣傳單也可搭配實體書一起流通。
發書的過程中，有許許多多的感觸，慶幸自己能做對的事，幫助更多人。也將流通當作是一種「生活中修行，修行在生活中」的體驗，而不是一個工作，那麼將會很歡喜的投入、參與，自然帶給人的氛圍是一種喜樂。很感恩這一切，也很享受其中。當我每天看到自己帶出去的書，很快發完，回家時是一種內心的豐足，滿滿的感動，心裡想著:「佛菩薩的志業是出自於內心的真誠，為眾生。」(自述結束)

以下為發書的相關問題請示和答覆：

1.近期發善書，非常順利，是否菩薩幫助?
開示：有的。

2.發善書的過程中，有時會讓我靈感，知道那些地方可以去流通或者哪些地方有人需要，是否菩薩幫助?
開示：是的。

3.為何發善書的期間，心中常出現：「佛法就是要走入人群，有人群的地方，都是幫助眾生的機會」，是自己想到的嗎？
開示：心中出現的是佛菩薩示現給您的。

4.為何發善書的期間，有時有種感覺——能帶給人的、幫助到人的，是內心的豐足，心中充滿法喜。這是何種原因？
開示：為自性啟發。

5.網路(微博)近期人氣增加很多，是菩薩的幫助嗎?
開示：為他們自己跑來的。

6.希望能夠在微博利益更多眾生來信問事，不知還需怎麼努力?
開示：多閱讀高僧大德的文鈔。(有德者自有人親近之)

若您真的想利益眾生，發放《因果濟世集》一定有幫助。這本書集結了眾生解決因果與相關問題的案例，書中還教授修持方法、如何辨別外道、各種干擾問題判斷的方法……等，這些都是眾生常遇到的問題，但這些問題往往都無法解決，不過在《因果濟世集》內就有解決的方法了。

許多人因為我們的一句「有醫生看到沒醫生，有廟跑到沒廟」而開始與精舍的因緣，這是好的，因為如果肯認真照菩薩開示執行，真的能找到生

命中的明燈。請多多看書中的案例，自能有產生強烈信心。

苦海無崖，目前大部分的人仍對生活、人生的問題無從解決，希望您多多流通《因果濟世集》或相關文章或影片，幫助他們；只要您發發書、動動手指，有人群的地方，都是幫助眾生的機會！阿彌陀佛。

網路行善一點也不難

以下為南部一位師姐自述，來文照登：

一年前在未認識精舍前，有加入臉書類似佛學的社團，但後來我退出了，原因是我一直看到一些家屬，他們因家人、親人生重病等狀況，在求救無門下，上臉書請求大家集氣救他們的親人，每次看到這種畫面，我都很難過。

但以我接觸佛法這兩三年的時間，直覺告訴我，光集氣是沒有用的，念經要念對，有對症下藥才有用，在有點像是無能為力的情況下，我選擇退團了，但我這只是消極的不去面對，在我心中多少留下些許遺憾，想著如果能有方法幫忙他們，那該有多好。

這些日子看了精舍文章後，覺得集氣應該沒什麼用，怎麼說呢？如果是因果問題，那它沒有得到解決阿！那如果是沖犯問題造成，沒有確實使祂們離開，這也沒用！因為祂們通常不會自行離開。另外，也可能還有其他問題，這些沒請示都不會知道，這樣集氣是心裡作用嗎？

因此，我向精舍師兄問了集氣有用嗎？我不知道該怎麼把精舍訊息跟他們說。師兄告訴我，可以貼相關案例的網址或文章，最好是救回一命的那種案例，或是切入對方需求的案例。謝謝師兄熱心的給我一個方向，因為雖然之前精舍有講到傳因果電子書、網路文章，但我其實看不太懂，不知道怎麼運用。

於是我照師兄的做法，選了一個救回一命的精舍文章，我覺得師兄的做法很好，只貼一則相關案例，一目了然，如果他們有興趣，又會去看精舍網站的其他資訊。

在此也建議大家，如果找不到相關案例，可以在精舍網站用「關鍵字」搜尋，會跑出一些相關文章，可以從中去選擇適合的案例。以前的我不知道怎麼做，擔心告訴他們精舍訊息會打擾到人家，也怕鄉民異樣的眼光，謝謝師兄提供一個這麼好的辦法。

於是我一方面發書，在網路上看到有人需要幫助，就利用網路轉貼相關案例，我並沒有刻意，是剛好有看到才這麼做，發訊息後也是隨緣，我不會再去傳訊息給對方。

在此我想跟大家說善用網路，把網路用在對的地方，多散播一些善的觀念，原來網路行善真的一點也不難！(自述結束)

師姐提到：「覺得集氣應該沒什麼用，怎麼說呢？如果是因果問題，那它沒有得到解決阿！那如果是沖犯問題造成，沒有確實使祂們離開，這也沒用！因為祂們通常不會自行離開。」集氣這

一類是很多人常用的方法，也許您的心聲上面聽到了，或許會有用，不過這兜了一圈，最後還是您福報內的事情！這世界很公平，要買東西就得花錢，天下沒有白吃的午餐，您享到的福份還是從您福報中扣除了。

師姐的方法真的很好，直接給對方一篇相關問題的文章，給對方看完感應再去思索如何處理，這樣比網路上大家討論的的結果來得好多了。畢竟網路上各式的答案都有，而精舍的感應文章是集結許多請示者請示與完成後的感應事蹟與感想，伴隨佛菩薩開示與前人的心得，再配合誦經行善的觀念，一定能讓對方有機會如願或解決問題。

對於這位師姐寫的內容，從剛開始認識師姐到現在，真覺得他改變許多，增添了許多的智慧，變得越來越福氣。智慧並不是知識，而是親身實踐後的經驗轉折。看到師姐的轉變令人開心，除了很熱心地發書外，也開始透過網路流通佛法給需要的人，讓更多人受益。

希望有緣見此文章的您把幾篇您特有感應的文章存放好，並建議找其相關案例，如疾病、事業、補功德、婚姻、求子、外靈……等，屆時遇到需要的人，就可以馬上給對方參考，功德無量呀！

註：本文作者為〈發善書相關問答集〉的作者→http://mouniassn.pixnet.net/blog/post/209781622

廣結善緣

一位師姐，從北部坐火車南下到敝精舍請示，請示完後她很有心的自行將結果編輯成文章，跟大家分享她的案例，以下來文照登：

~~~您好：感謝各位大德的熱心服務讓我們有機會能補償過去業障，更感恩 佛菩薩慈悲調解，請示問題如下:
1.家人間已持續失和多年，大小爭吵不斷並惡言相向，且衝突有不斷擴大的趨勢，近幾年更是避於連絡，想請問家庭共業為何? 及如何化解?
2.請示已往生祖母是否已在 西方極樂世界? 日後追加請示欲渡祖母至聚善所，所需功德為何?

感謝大家鼎力相助。!叩謝 佛菩薩恩典。

佛菩薩開示如下:
~~~

1.家庭有共業遭天譴，前世母親為明朝中業福建省某縣縣太爺，父親為師爺，媳婦為捕快，因擔任公職卻侵占、壓榨、搜刮民脂民膏，女兒為縣府夫人也共享用不義之財，此為共業需誦金剛、藥師、地藏經各108部。「其餘私人的業障，須各自再做了結」。其中三人皆有沖煞到，故佛菩薩恩賜五色符、清淨水符及靈符化解。2.祖母尚在地府第三殿，需誦金剛、藥師、地藏經各72部可渡至平民區；若欲渡祖母至聚善所，需再加誦以上經文各36遍，及印製地藏及四合經各100本。~~~(以上來信結束)

上述師姐所提到的「其餘私人的業障，須各自再做了結」，意思是指：現在所唸誦的金剛經、藥師經、地藏經各108遍是迴向天譴，屬於 上天的責罰，算是公報。其他個人所造成的業障，都還沒有來討，包含侵占、壓榨、搜刮民脂民膏...等，前世受到傷害的業主菩薩時間一到都會來討，須儘早做好準備，以求與業主菩薩和解。

這位師姐聽了開示後深信不疑，已開始唸誦經文消彌前業，並且超度祖先。師姊也跟敝精舍要了一箱書去發送(因果濟世集)，很多北部請示的人都是師姐介紹的。在此要提供一則例子給各位參考，讓有十方緣人可以共襄盛舉，得到廣大的利益。

精舍包師兄，前陣子一直感到身體不適，請示後發現祖母已經快去往生了，所以業報都現前，業主菩薩都跟在身邊，這算是感應到了祖母的業力，所以讓包師兄身體不適。而且祖母因為氣數將盡，自己的身體狀況不好，常常都跟家人說「我又夢見祖先回來要帶我離開了」。

先前，因為家人廣行善功並且誦經迴向，使得祖母一再的延壽。後來敝精舍書籍印製完畢後，包師兄又常利用假日閒暇之虞騎車到處去發書，除了發精舍的書也分發其他善書、佛像圖卡，讓有緣眾生都可以接觸到佛法。剛開始是臨近鄉鎮，

後來是周圍縣市，只要有空，他就去發書，最後千餘本的【因果濟世集】都給他發光了。

直到最近，包師兄發現原本身體衰弱的祖母居然氣色開始變好，家中雜亂的磁場也不復存在。他心中疑惑：「這怎們跟 佛菩薩開示的不一樣？祖母不是快往生了嗎？」 在場的眾人也感到很奇怪，怎麼 佛菩薩開示的不準？ 後來他跑回精舍問 蔡師兄(阿伯)， 蔡師兄告知他「並不是開示的不準！而是發善書的功德真的很大，你因為最近一直發書，弘揚佛法， 上天感到很欣慰，所以改變了本來的命運！除了你本身銷了很多條業障外，祖母也不知道延壽到什麼時候去了！你要好好加油，幫助更多人。」

蔡師兄常說道「雖然過去的宿業會影響本世，但影響的層次往往只有佔三分，而本世的修為佔了七分，所以還是可以靠本世精進的行善與修持來轉化前業。」其實這是有道理的：因果通三世，「過去」不能改變，但如果「現在」努力行善、

佈施、修行、利益眾生，除了前業消除，也可漸漸的改變往後的「未來」，簡單的說「只要有心，人人都有機會可以轉化過去的宿業，並且讓未來的人生改變。」

看過以上例子後，還希望您能多多的發善書、經書，廣修善緣，讓更多有緣眾生都能接觸佛法。發善書、經書其實三種佈施(財、法、無畏)都俱備：花錢印善書，這是屬於財佈施，分發善書，這是內財佈施(體力)；書中的知識，就是法布施；眾生聽聞後，了解事實、提升知識層次，不會對茫然的人生或遭遇而困惑害怕，是無畏佈施。希望您也能多多身體力行，將佛法宏揚，利益眾生。總之，「三世因果說不盡，皇天不負苦心人」，利益別人，就是利益自己，希望您能多多奉行。

災劫時期現光明

以下為一位師姐自述，來文照登：

因為有看到師兄姐們說屏東目前沒有發放到善書，所以前一陣子就在想說要請師兄寄善書來，但是一直都遲遲未送件給精舍。因為不知道先生是否會帶我下去屏東發送善書，直到前幾天問先生說：「你對屏東的路較為熟悉，而我想發善書至屏東，因師兄姐說屏東目前未有人發放善書，你帶我去發放善書好嗎？

先生考慮了一下就說好，所以我就馬上寫信給包師兄寄善書的事宜。於昨日收到師兄寄來的四箱善書後，即馬上傳Line給先生說善書收到囉！準備分送哦！

原本以為要等待下星期先生排休時才會下屏東發放善書，卻於今早先生突然收到公司來電，說今天原有十人需上班，可改為七人上班，所以有三個人可於今日休假，而幸運的是先生是三人的其中一員，先生告知我說：「他今天休假，是否要下去屏東發送善書？」。

我的想法當然是打鐵要趁熱囉！當然是馬上出發說好囉！所以就將身邊的事務處理好後隨即出發，還好已於昨日將善書分好一組一組了，所以看是要拿幾組至廟宇結緣即可。

第一站是新園鄉。要結緣第一間時，我會問裡面的師父是否可放善書在此地結緣，師父說此地寺宇因人煙稀少較不適合發善書，所以我又拿回車上，先生就在車上說「現在的人較不看善書或經典了」，我說「沒關係，找下一間問看看，不是每間都拒絕的。就像放生一樣，有放它就有機會活命。沒放它就等待死亡一樣」，而我也在心裡祈請菩薩能加持我，讓善書能順利的發送出去。

很神奇的事發生了，經過第一次的不成功後，第二次開始都很順利，而且都是順路開車看到哪邊因緣具足就進去發放善書，所以每間都各發放二組善書。到車城後，因考慮此地信從眾多，所以多發放一組善書，因三份善書較有重量而且需下車走一小段路進去，所以先生就幫我拿善書進去，卻在這時裝善書的一邊袋子斷了，我說「沒關係，既然來了還是要拿進去啊」，先生就抱著斷了袋子的善書進去發放。

還有發放過程中在車上看時精舍的影片，而影片都會播放老師製作的佛曲，卻在這時先生一邊開車一邊流下眼淚，要我拿衛生紙讓他擦淚，我說「怎麼了，你怎麼哭了？」，先生回說「每次只要聽到這個音樂就好像自己是佛，而我在和魔軍戰鬥對抗，但是最後我卻犧牲了，因為這樣所以每次聽到此首佛曲，都會感覺心情很複雜，而且上班時去素食店用餐，只要是播放這首音樂都會有想哭的衝動，而且食不知味覺得此頓飯吃得很

痛苦，因為這首佛曲讓我感觸很深」，因為在家有時也會看精舍的影片，裡面也有播放此首佛曲，先生雖然有說此感觸，但總是以為他在開玩笑，今天卻因為先生的眼淚才驚覺原來生生說的都是真的，就問先生是否要請示看看，但先生一直說不用，所以也就只好做罷。

而我們發放到剩二、三組善書時，到廟宇發送卻被廟公拒絕二、三次後都說「因此地善書太多了沒人要看，我們也是將它回收或拿走而已」，當我將善書拿回車上時，先生又開始說「不是每個人像妳一樣會看善書或念經的，現在的人都只顧著賺錢，哪像妳都只顧念經，不會想著賺錢」，我回說「如果我們像農夫一樣只顧著等待收成的日子，卻連一顆種子都種不下去，請問會有收成豐碩的那天嗎？所以必須灑種子，先有付出，然後等待土地幫你種出豐厚的果實啊！」

先生卻說：「現在是末法時期，所以沒有人要看了，而且現在的人都很自私，都只顧自己而已。」

我說：「我就笑笑的說：『沒關係啊』，或許這是菩薩給我們的考驗，看我們會不會因為這樣而生氣或放棄啊，而且就是因為末法時期，所以受苦的人會更多，所以更需要我們的善書讓更多受苦的眾生解脫啊！」

很神奇的事是說完後至下一家廟宇時發放善書時又變順利了，而發放到倒數第二家在幫忙整理擺放時，裡面坐著一位好像有修行的師姐，約六七十歲，另一位約三十幾歲，並且他們在溝通對話，六七十歲的長者要三十幾歲的放過她，但對方好像很不甘心，而且對話好像是一位嬰靈好不容易找到這位媽媽，說祂很可憐也很辛苦，而且走到腳都受傷流血，很痛。現在好不容易找到這位媽媽，不可能這麼快就放過她......。我因為怕被干擾，所以趕快整理好趕快走人。

因為天氣不穩定所以剛剛有下雨，但是在善書發放圓滿的路上卻看到出現彩虹，便趕緊拿手機拍下，拍完張照片後不到一、兩分鐘的時間，彩虹就消失了。

而今天也圓滿的將善書發送完畢，或許下次可能就沒有這麼幸運，能一天內即可將善書全數發放完畢了。(自述結束)

讚嘆師姐能如此想：「或許這是菩薩給我們的考驗，看我們會不會因為這樣而生氣或放棄啊，而且就是因為末法時期，所以受苦的人會更多，所以更需要我們的善書讓更多受苦的眾生解脫啊！」莫法時期確實如此，受苦的人會更多，若再無佛法相救，則眾生如何解脫呢？

而且發放善書也是種大福田，師姐說到：「如果我們像農夫一樣只顧著等待收成的日子，卻連一顆種子都種不下去，請問會有收成豐碩的那天

嗎？所以必須灑種子，先有付出，然後等待土地幫你種出豐厚的果實啊！」沒有付出，何來收成呢？發放善書是養人慧命、開人智慧，許多迷途眾生，需要這樣的善知識才能在苦海中找到明燈。您將善書給他們，這是多大的善因緣呀，他們可能因此而解脫；也因此，發書功德相當深厚。愈廣植福田，發書就是一個好方法。

現在精舍文章書寫的方式也漸漸轉變，重一開始的案例分析到現在主要都是請侍者的案例分享，這是渡眾成果的呈現，眾生因為確實得到感應，所以願意主動書寫感應文來幫助更多人產生信心。

但這些感應文並不代表所有的案件，因為目前精舍業務眾多，每週網路請示都破百則，現場請示還曾差點破百則，而每週迴向早已破百許久了，這中間都有許多感應，只是我們取材都以請示者分享的文章為主，這些為分享案例的請示者，也都是有相當的感應才會願意繼續請示與迴向，一

步步的銷融業障與解決問題。請您得要想到這點，思考為什麼人家肯信，這些都是感應，都能讓您生出信心！

我們也只是純義務服務眾生，未收一分一毫。是什麼動力讓我們肯如此繼續無私的奉獻？因為看到成效！看到眾生真的能夠解決累劫累世的問題。每次的人生都是短暫的，但卻積累無數的業債，累積幾世後，該有多少業障呢？如果佛菩薩沒有「因果債功德還」，這樣的討報要持續多久？沒有佛法可以出離輪迴，只能沉浸苦海而無出期......等，看到這些無從解決的問題，都是我們成長與持續努力的動力，因為在佛菩薩的這個牟尼精舍平台，我們找到確實處理的方法了！所以我們努力推廣，讓更多人受益！

佛法是拯救世人的大法，若能普傳與弘揚，即便災劫時期，有緣得之也現光明，大吉祥也。

自己的切身經驗是最好的助人利器

以下一位有緣人分享，來文照登：

每個人的身上都有著一篇動人的故事，每個人都是最佳的男/女主角，在自己的人生中演著屬於自己的人生故事，有歡笑，有悲傷，有甜蜜，還參雜許多的淚水，苦樂參半，人生不就如此——苦中作樂，《因果濟世集》就是許多有緣的人生故事，因為透過消業障和修行改善了目前的生活，希望有緣的您，有天也能親自寫下動人的人生故事。

以下是我發書或分享故事時遇到的有緣人，與大家分享:

(分享一)一位受病痛折磨的勇士

某日，與這位勇士聊天的時候，知道他患癌症，癌細胞已經擴散，目前正在化療中，言談之中這位勇士彬彬有禮，非常專注地聽我分享，這當中我非常詳細的描述如何跟業主菩薩懺悔，也教他懺悔的流程，也告訴他其實業主菩薩大部分都是很慈悲的人，其實祂們也是一樣在受苦著，只要我們心誠，一定能打動祂們的心，這樣討報的力道才能慢慢減弱，但是，切記一定要磕頭懺悔到業主菩薩同意原諒為止。或許他的業主菩薩在旁，聽到我這番話他眼眶紅了，我告訴自己不能跟著哭，因為我要堅強和中立，才能幫到他。

誦經時我們心性會提升，業主菩薩在旁聽經也能因此薰陶佛法，看見我們誠心的誦經，祂們也能逐漸放下仇恨，功德迴向圓滿之後，若是祂們投胎機緣到了，功德足夠了便可以投胎去了，這才是真的冥陽兩利。

因為他沒誦過經文，我知道誦《藥師經》對身體非常好，故我建議他可以先誦《藥師經》，因為

《藥師經》可以消業障和補功德；若《藥師經》的部分誦完後，可以開始誦《金剛經》，因為業障漸漸消除之後，念誦《金剛經》時更才能更了解經義，誦《金剛經》能徹悟生死、明心見性；誦完誦《金剛經》之後可誦《地藏經》，《地藏經》乃超度、警惕作用、砥礪修行。

告知他若能全家人一起誦經更好，請他多找幾份經書，有能力之餘就告知子女們，大家身體力行行善布施，力行佛化家庭，幫助需要幫助的人們，回饋社會。分享完之後，我起身離開之時，看到師兄的眼神從原本的無助眼神到充滿希望的起身謝謝我，此刻的自己覺得或許這就是真的人生活著的意義一回饋眾生。

受病痛折磨的苦我能懂，我身體也不好，藥吃了不少，直到真的消業障和行善之後身體才慢慢好轉！重點是要堅持，因為堅持才能看見曙光，消業障不能貪快，因為重要的是誠心，本世多消一

筆業障，來世就少一筆業障的干擾，眼光放遠一點，本世和來世人生才會漸漸光明。

(分享二)一位笑容甜美的女孩：

有位母親跟我說他的女兒患有精神分裂，在精舍現場請示時我遇到他，滿臉痘痘很嚴重，發作的時侯，時常胡言亂語無法控制，最近突然又開始發作了，開示出來是傷人至重傷，我告知這位母親，其實靈界眾生是慈悲的，今天試想，如果是我們被傷成這個樣子，我們能夠如此輕易釋懷嗎?通常會開示經文，大部分都是業主菩薩願意和解的狀況，如果我們的誠心感動祂們，干擾會慢慢減輕，孩子的病情才不會一直惡化下去。

母親告訴我，說她相信女孩也希望她交男友，過過正常人的日子，可是女孩的腦袋就是如此，是無法思考的狀況，是敏感體質，也很容易被附身，也無法自己出門。我告知她，好險您有遇到牟尼精舍，一個可以解決此問題的管道。「不

過，女孩很乖，會自己唸經呦！」我聽了很替她開心，也覺得她很棒，會自己誦經。

她自己誦經已經一段時間，後來在精舍遇到她，原本臉上的滿臉痘痘已經看不見一絲痕跡，皮膚變得非常光滑。而在那位母親身上我看見了身為人母的堅強，也為此深感敬佩，也很感動這位母親對子女的無私奉獻。他們離開時，我向女孩說要繼續唸經喲！女孩很開心地對我點頭說好，我想，這就是佛法的奧妙之處。

(分享三)可愛的家庭

我與這家庭聊天的時候，我記得一開始母親跟我說她孩子一直吵著要回家，請我大致跟她聊一下就好，現場請示時，結果當他們開示完了，我發現兩位小女孩非但沒有哭鬧，反而在一旁安靜的聽師兄姐解說。讓我印象很深刻的是，小小女孩兒眼睛圓滾滾，好可愛，眼睛一直看著師兄姐在解說經文，真的很棒。

聽她說姊姊的開示則是尚在地府有刑期未滿，我跟母親說：「女孩還小可以從小灌輸她行善的重要性，在班上可以多多幫助需要幫助的同學，看見有垃圾也可以幫忙撿起來丟掉，從小善做起，以後長大有能力的時候，記得要回饋社會，從小扎根佛法，斷惡修善，功大於過之時，地府刑期就會結束。」這在精舍近期的文章也有提過。

母親說她生大女兒時就有誦《普門品》，現在女孩約國小已識字，請我教女孩誦《普門品》，我跟女孩說，說不定妳一下就會唸囉!因為你在肚子裡面媽媽有誦過《普門品》給妳聽。女孩我講解唸《普門品》流程時，很專心非常有心的學習。而小女孩兒，因為還小不識字，所以我就教她念佛號「南無大慈大悲觀世音菩薩」，後來精舍師兄姐說到要送她一個小禮物的時候，她眼睛都亮了，師兄姐拿了一個計數器送小女孩兒，請她回家要多念佛號！她也有點點頭真的很棒，這樣的

佛化家庭，真的非常值得大家學習，也一直是精舍的目標佛法普及化和佛法家庭化。

這些動人的人生故事，我想換成有緣的大家自己親自寫，肯定更動人，更能打動更多人來學習佛法。別小看自己的故事，因為說不定哪天有人就因為看著我們的故事感動了，因而學習佛法，然後佛法就這樣一傳十，十傳百的延續下去，幫助了更多的破碎家庭，重拾希望重見光明。做他人生命中的曙光就是這麼簡單，把愛傳下去。

願以此功德迴向更多的法界眾生、業主菩薩們，都能得到學佛法的機緣，也希望業主菩薩也能因此學佛，學習放下，才能解脫。

(分享結束)

有緣人分享：「我拿了一個計數器送小女孩兒，請她回家要多念佛號！她也有點點頭真的很棒，這樣的佛化家庭，真的非常值得大家學習，也一

直是精舍的目標佛法普及化和佛法家庭化。」這確實是真的，很多請示者全家或許才一個人肯「因果債，功德還」，但像這樣或許還無法誦經，不過已經開始結善緣，時間一到因緣就觸發了，未來可期呀！

眾生要怎麼渡？有緣人說：「這些動人的人生故事，我想換成有緣的大家自己親自寫，肯定更動人，更能打動更多人來學習佛法。別小看自己的故事，因為說不定哪天有人就因為看著我們的故事感動了，因而學習佛法，然後佛法就這樣一傳十，十傳百的延續下去，幫助了更多的破碎家庭，重拾希望重見光明。做他人生命中的曙光就是這麼簡單，把愛傳下去。」您可寫寫故事，分享自己的案例，也可利用別人的故事來教導其他人......等，就是這樣，告訴人家方法，給人家信心，然後隨著問題持續化解，他就曉得有效用了！

淨空法師：「眾生的根性不一樣，千差萬別，你統統都能幫助他，都能利益他。他的煩惱習氣很重，這一生大心發不起來沒有關係，幫他種善根；有善根的，幫助他增長；增長到一定的程度，幫助他成就。這個事情急不得，要慢慢來。有災難的時候要告訴他，念佛為什麼能化解災難，把道理講清楚。念佛是什麼？念自己的清淨平等覺，念自己的是清淨平等心，心地清淨平等，外面境界就轉變了，境隨心轉。頭一個，你真正能夠依教修行，處事待人接物充滿了慈悲，充滿了智慧，哪一個不尊敬你？你得到人的尊敬，哪一個人不愛戴你？由尊敬愛戴，慢慢再發現要跟你學習。所以，你一個人好了，影響你一家都好了，你一家好了，就影響到你的親戚朋友、鄰居鄉黨，慢慢你居住的環境統統都好了，這是自利利他，自行化他，這叫做『神通作用無礙』。我們能不能做到？能。我們不能像菩薩功德那麼大，我們可以小做，至少我自己一身、我一家。如果學佛的人家裡都不和，那是學佛出了偏差，肯定出了問題，問題不在外，一定在自

己，反求諸己。你能把原因找出來修正，你就成就了。」

只有肯開口，或是製造相關機緣，就能幫到人！自己的切身經驗是很好的渡眾利器，因為您就是驗證者，活生生的站在他面前！希望大家多多分享交流，讓更多人受益。

流通善書是一條快速累積功德之路

以下為方師姐自述，來文照登：

真的很慶幸佛菩薩允許流通善書功德可以折抵宿世業力。回想自己多年前與牟尼精舍結緣，係因為我偶然在寺廟中看到了《因果濟世集》，再加上民國九十九年老爸因胃癌往生，入我夢中但祂狀況不是很好，為覓其去處並超薦老爸至淨土預佛院，我開啟了流通善書之路。

一開始我於周日現場請示時開車至牟尼精舍載書，到近幾年則由包師兄通知出版社直接運送給我。我車上始終保持兩箱善書，有機會南北往來時我就會隨緣，不論是廟寺或素食店或有緣相遇之人，我就會擺上或送上善書。

這些年在流通善書也累積一些小小心得。有些寺廟嫌善書太多太雜亂，我就會動手將所有的善書整理乾淨，並將重覆的善書帶走，放到沒有相同善書的另外一間寺廟。

沒想到多年不經意的善書流通，會在佛菩薩的慈悲同意功德折抵宿世業力，我也順利的為兩個兒子作解除婚姻惡緣並造善緣，也為自己因業力感染流感，在無力乏力誦經下可作功德迴抵。

我只能叩謝牟尼精舍佛菩薩與蔡師兄及包師兄和眾師兄姐，真慶幸自己早在多年前身體體力健康良好情況下就展開作善書流通。當自己或家人有狀況及情勢緊急時，善書功德好似即時雨般瞬間澆熄即將到來宿世業報燎原之火。

善書流通已不再限紙本，電子書更加方便簡易，只要動動手指就可流通，這一定也有功德，真是令人驚喜。

所以心動不如馬上行動，流通善書也是一條快速累積功德之路。感恩。(自述結束)

師姐提到：「我車上始終保持兩箱善書，有機會南北往來時我就會隨緣，不論是廟寺或素食店或有緣相遇之人，我就會擺上或送上善書。」這真是個好方法，有時候外出旅遊或辦事，經過廟宇或是餐廳時，若有因緣，便可當下結緣。所到之處人天歡喜，處處種下解脫因緣。

師姐也提到：「善書功德好似即時雨般瞬間澆熄即將到來宿世業報燎原之火。」累世業障人人本有，而且除了業主菩薩討報(私報)，尚有寫入八字命盤的公報，讓您運途不順、健康不佳、婚姻不美滿、求子不順遂......等。在此建議您學習師姐多多利益眾生，這定能「將功折罪」，消除過去所造下的罪業！

常有請示者問到該如何快速增加福報、迅速改善運途？––發書與網路流通佛法就是一個好方法，而且精舍目前有幾個濟世的主要宣導：

1.牟尼精舍部落格：幾年經營下來，目前只要您直接搜尋相關關鍵字都能找到精舍的部落格內容，希望您多多轉傳案例文章，使更多人受益。

2.《因果濟世集》：此為義務辦事的因果案例，目前除了單本集數，目前還製作了精選集(每四集中挑選精華文章以彙編成書)，未來也將製作「有聲書」，將奉菩薩指示將濟世範圍擴大，使更多人受益。

目前也已經製作相關電子書，希望您多多流通分享，讓因果觀念弘揚與普及，使更多人修學佛法。

2.相關宣導影片：目前許多熱心義務的師兄姐正在製作案例影片，日後將逐漸擴大成為新的宣傳主打方式。請您多多流通分享，讓有緣人受益。

3.您的分享與宣導：弘揚佛法中最關鍵的角色是「人」，請您用自己的案例宣傳，透過您的分享，都能讓人直接產生信心，進而開啟大善因緣。許多人已痛苦很久，十多年乃至大半輩子，您的分享，是對方解脫的開始。

請您多多利用網路等方式分享，透過網頁、部落格、社群軟體......等，動動手指就能讓對方受益，並請多發《因果濟世集》，讓因果觀念與佛法普傳，利益無邊眾生。

慈悲不斷，感應不斷

以下為精舍廖師兄自述：

各位師兄姐：阿彌陀佛。今天我又要來分享感應事蹟了，在2014年5月4日，因為週日會到精舍，故禮拜六晚班下班後，回到溪湖，想說在溪湖的自家佛堂前完成每日定課。

心上突然一股莫名的驚悚感，雖說我已很常在念佛誦經時出現這樣的感受(通常是業障干擾)，一般來說干擾可能是想睡、誦經念不出聲、卡住等等...。但是那日，一翻開經書，就是很強烈心悸、很強烈的驚悚感，當下只好馬上求助陳師兄，陳師兄電話一接通，就說：現在有空嗎？「來載我一下，去你家！」

我就知道「代誌大條了」。當下立馬鑰匙拿著，要出門時，心中的藥師灌頂真言竟然自動閃現腦海中，莫名的就跟著念。煩急的腳步，這時竟不自覺的緩慢下來，不然以我行動派的個性，應當會加速，現在想起來，藥師佛總是在我有危險時，時時刻刻照護著我，真是感恩！

接陳師兄到家後，他說有鬼差來，而當下陳師兄口中描繪的鬼差，真的就出現在腦海中。而鬼差菩薩來家裡，主要是告知阿公的大限將近、要特別注意。一聽到時真是很急，但是又無耐、也不知道該如何面對。陳師兄看我不知如何處理，然後跟佛菩薩問是不是今天到精舍再詳察辨理，有筊後這事才算落定。

蔡師兄與佛菩薩詳查後，確實證實是大限已到。開示可以延壽一年，但需念誦金剛經、藥師經、地藏經各168遍，因時間緊迫，而又有在精舍當義工，故全部轉換放生需要約二萬五千元。

自已經濟上，除了家用外，身上的零用一直很省，但是一時之間，也還不夠支付這些放生費用，而弟子的家人，可能因緣尚未具足，皆不認同放生。但就是這麼剛好，我本來要已準備要迴向、家庭圓滿的經文數，在本月已快圓滿，但是差那麼一點點。我只好在心裡跟佛菩薩說：佛祖啊、菩薩啊，我生不出那麼多錢，可是我想幫阿公啊！可以讓我先把這些經文數轉換過去嗎？

就這樣陸陸續續的念誦經文不久後，於2014年05月22(四)零晨，又再夢到阿公在夢裡已奄奄一息、躺在地上，夢中的我看到後，就過去碰了阿公一下，那個冰涼的感覺真的是記憶尤新，可是佛菩薩真的很靈感，我碰完阿公後，阿公竟然慢慢坐了起來，可以走動，完全與剛剛躺在地上一動也不動冰冷的身體、判若兩人，期間我還陪了他走了一段路後才醒來。

於請示日，我再度請示蔡師兄，佛菩薩明示：這是要示現給我看，只要任何人以慈悲心精進不斷，加上渡眾，佛菩薩哪有不相應的？

至此，佛菩薩讓我親身體驗到的感應已經不是一件、二件的了，真的是「時時刻刻」，因此震宇希望讓在精進的師兄姐們也知道：佛菩薩真的是不離不棄，只要您是真心的在修行、渡眾，那怕您跟我一樣雖然沒有錢財可以佈施，但我們可以更精進的修行、渡眾，心存善念，常懷悲心，佛菩薩真的是「24小時」，連您在睡覺時，都還在照顧著我們！

在此由衷叩謝佛菩薩、蔡師兄、各位師兄姐，與累世的怨親債主菩薩們！真的感謝您們，有您們真好！震宇合十(自述結束)

慈悲不斷，感應不斷。諸佛如來本著慈悲願心，時時濟渡眾生，如果世間能多幾位這樣的佛菩薩或是人，真是眾生福音。如果您能做跟祂們一樣

的事情，相信祂們第一個會幫助您，因為幫您成就了，等於是有兩個人在做這樣的事情，就能幫更多人了。佛菩薩幫您是慈悲不斷，您如果也能對別人慈悲不斷，當然您能感應不斷，眾生也感應不斷。

廖師兄於業務交接後目前主要辦理精舍所有迴向業務，除了週日得到精舍服務，平時如果有需要他，他也會飛奔回精舍。甚至迴向者有疑慮，他也會協助回精舍再幫忙請示，一心一意為眾生，佛菩薩看在眼中。

渡眾業務並不難，發書、寫故事、整理請示資料、整理迴向資料、抄錄開示資料、列印開示資料、講解迴向資料、寄送資料…，這些事情只要受過基礎訓練，有的甚至不需要訓練都可以完成。但渡眾業務最大的關鍵就是「心」，如果沒有心，能力再強也是空談。

「心」包含：

不捨眾生，願眾生離苦的慈悲心。
犧牲自我，為修行付出的精進心。
虛懷若谷，肯放下自我的卑下心。
轉換心念，尊重與體諒的歡喜心。

真正發心為別人，志業才能長久。若只為個人名譽、利益，執著個人情感無法放下或改變，就算有能力，也無法持久及成為棟樑。

渡眾最重要的資產是什麼？是「人」，沒有人什麼都做不成。
要成為可靠的人需要什麼，需要的是堅定的心。

如果您有心渡眾，請務必好好誦念佛經，不是念在嘴裡，是念在心裡，念經念到一心不亂是目標，但初學者最需要做的就是先明白佛菩薩在做什麼、想什麼，念完經後不是結束，要花時間去想經文內容，要想著佛菩薩就是你，你就是佛菩薩，將經印心，這樣您才真的懂為什麼佛菩薩要

這樣，以及明白未來應該怎麼做。往後自然可以慈悲不斷，感應不斷。

捐一得多，放生九個月，從月入五千變成月入十萬

關放生迴向公告，請參照：http://mouniassn.pixnet.net/blog/post/219162193

以下為感應分享故事，來文照登：

房子法拍後，臨時找個地方租來住，這間租屋處開門見灶、見廁、見後陽台，有很長很長的長廊，客廳西曬，曬進來的陽光很大很不舒服，洗澡時總是很冷很冷，一直都有在看房子想要貸款購買，但總是無法順利成交，十多年了都搬不出去這間四面都是壁癌的房子。後來才知道，房子風水會跟自己的運勢相對應，自己的運勢氣場沒有提升或變化，是搬不出去的。

2012年初，信賴的宮廟裡的神明告訴我要做三件事：捐錢、念經、敬神。心想：「都那麼窮了，怎麼有錢捐？」之後家裡經濟更跌到谷底，妹妹生病，爸爸過世，自己還在念書，剩媽媽和弟弟在工作，這次我乾脆逆向操作，聽神明的話姑且一試，再窮也捐，不論福報的說法是真的是假的，做善事畢竟是好事一件，就算自己沒有福報，被救濟的人一定會因此受惠。於是開始把家裡大整理，整理出可以用的物資捐到大眾愛心工作站或是屏東原住民文教協會，他們會拿到山區去發給需要的人，要求自己每個月至少捐一箱物資（郵局最大的便利箱）給他們。

自己每個月領五千元的獎助金，加上原本的存款，每個月捐一萬給貧童，自己省吃儉用每天只吃幾十塊的青菜和豆腐。同時天天念《普門品》和〈十小咒〉，我對念經善事並沒有甚麼感應，但竹林山觀音寺對於我行善念經的行為給了我一個很好的籤詩，所以我就持續做下去。

持續了五個月，開始起了變化，但似乎是變得更慘。後陽台的天花板突然全垮了，砸到瓦斯亂噴，差點氣爆、洗衣機被打爛、地板也都掀起來了，工人來補天花板後，換牆壁開始掉，真的受不了了，緊急找個附近的房子搬過去，我們沒有錢搬家，所以只好自己徒手慢慢搬，有種屋漏偏逢連夜雨的感覺，窮到極點了，房子竟然還無法住下去。

但搬過去發現新租屋裝潢都是先設計過，所以風水相當好，後來才知道做善事念經會讓我們運勢提升、氣場變好，所以原本的房子風水跟我們不相稱了，我們也就被舊家給吐出去了，總算搬離了住十多年都搬不出去的海砂屋。搬過去後幾天，弟弟受不了主管長期人身攻擊與總是要求加班卻依舊低薪的工作，所以離職了，家裡只剩媽媽有收入，似乎經濟又更慘，沒想到弟弟離職當天下午立刻找到南港園區的工作，薪水更高，待遇更好，也有個很好的主管，所以工作起來很開心，主管還出錢讓員工去補習考國際證照，讓能

力更好。行善後被房東趕走或是失去原有的工作，這或許是神明要幫你換更好的工作和風水更好的房子，所以別難過太早，覺得神明不保佑，殊不知是塞翁失馬，焉知非福！

到了七月鬼門開，害怕念經會引來甚麼，所以就沒念經了，其實也是因為對念經沒有感覺，也懶散了不想念，這時去竹林山觀音寺抽到的運勢籤變壞了，說我半途而廢！但我有持續捐錢呀！該不會是說我念經中斷這件事吧？念經，真的有那麼重要嗎？於是我來作作實驗，把經文再拿出來念，念個一週再去抽籤，看籤詩有無變化，抽到的籤詩是：「危險高山行過盡，莫嫌此路有重重，若見蘭桂漸漸發，長蛇反轉變成龍」。要我不要覺得累，覺得路難走就放棄，持續下去會有翻身的一天。原來經文不論白天黑夜都可以念，農曆七月也可以念。我自己感受不到經文的力量，也懷疑佛教的說法太神話，但是觀音似乎很重視經文，一直引導我要念經，我又好奇地想知道觀音對佛教提倡的「放生」是甚麼看法，於是

我就問：如果我去放生的話，觀世音菩薩您覺得好嗎？抽到的籤是：「福如東海壽如山，君爾何須嘆苦難，命內自然逢大吉，祈保分明自平安」。從來沒抽過這樣好的籤，放生～該不會真的可以積福報吧？

之後發現牟尼精舍可以網路問事，問出來的結果要我們念經給妹妹的債主，方可救回妹妹的身體，在念經給妹妹債主後，她身體真的很快恢復健康，醫生治不好的病，經文治好了！這次真的見識到經文的力量，了解專修的重要，不要東念一點西念一點，力量會分散，我開始專念《地藏經》，平常沒有辦法念經時，就念咒。此外，我也起了去作放生的念頭，也想去廟宇發放經書。於是我把每個月一萬元的捐款，改成跟佛教團體每個月固定去基隆買一萬元的海產魚，開船到外海放生，放了一兩個月，因為又買米給育幼院，還是學生的我，覺得吃緊了，2013/1/1心想要是有個家教就好了，手頭會寬鬆些，隔天1/2就接到陌生的媽媽找我當家教，真奇妙，以往到處po文

想接家教卻都找不到，沒想到這次是家教自己來找我。

一個月多了一萬元的收入剛好就是每個月的放生金額，手頭比較鬆了些。持續放生五個月，突然需要一筆錢，是一個月後要幫爸爸撿骨，正在擔心撿骨錢時，朋友剛好要離開台灣一個月，拜託我幫她代班家教，於是我同時接了五個家教，一個月內順利賺了足夠的錢幫爸爸撿骨，朋友回來把家教還給她後，我又接到兩個家教。一個月三個家教，讓經濟狀況好非常多。

發票也開始猛中獎，一個月中一萬元，捐出去放生的錢似乎又自己跑回來似的，我就又把中獎的錢全部拿去放生，托家教和開始常中獎的福，一個月放生金額由一萬元增加到一萬五或兩萬元。久久買一次自己很愛的星巴克犒賞自己，2013年裡每次買，店員都說我的發票結帳時中買一送一券，感覺得到運勢似乎越來越旺。

固定放生七個月後，開始煩惱快畢業了，就學貸款可能要開始繳，妹妹那邊也欠很多，爸媽的欠債也都還沒還。煩惱了兩天後，奶奶打電話過來，說有人想買我們的羅漢松，以往都是開四萬、八萬等等的價位，四年前有人最高開到十九萬，我們都不太理會，也懶得賣樹，之後就沒有人再開價說要買了。然而，這次是北部的老闆想要我們南部偏僻小地方種的樹，開價200萬！就這樣，我全家長年的欠債和就學貸款通通瞬間償還完了。

2013年年中，我還沒畢業，履歷也還沒寫，就被美國老闆相中，找我畢業後去美國工作，2013年九月到了美國工作，每個月薪水十萬元台幣，因為是責任制，所以上下班時間自由，一週只去上班兩三天也可以，只要東西交的出來就好。於是我從沒錢、沒自由，捐款一年、放生九個月、天天念《地藏經》後，變成有錢、有自由的生活。來美國時，也剛好遇到兩個台灣朋友想搬離原居住地，便把大小家具和生活用品通通送給我，來

到物價高的美國，我竟然除了房租外，沒有付到任何家俱和生活用品的錢，真的是相當相當地幸運。

分享我的行善方法與給自己的功課：

1.念經：以念《地藏經》、《藥師經》、《金剛經》為主，因為牟尼精舍佛菩薩幫你跟債主談和解都是用這三部經文。妹妹生病時，我一天念10部《地藏經》，現在這份美國工作時間相當自由，所以我還是可以有很多自己的時間，一天念5部《地藏經》，走路坐車沒法念經時，就念咒。想早點擺脫現在的苦，每天經文就得多念一點。經文一定要天天念給債主，欠的就該還，不念的話，即使你積再多福，他們都有最高權利把你福氣挪一邊，讓你飽受痛苦，直到他們報完仇為止，福沒有享受的話不會消失，但可能是等到下輩子投胎後才享福。如果遇到新債主的話，又會再往後挪，不如現在天天念經給他們，能還多少就還多少。

2.放生：放生最好週週放，不方便的話至少每個月放一次大量的海中生物。放生時最好遵照放生儀軌，念經給魚兒們，因為當天是牠們的死期，放回大海還是容易被撈回來，念經給牠們，讓牠們度過這次劫難，放生後存活率會比較高。灑甘露水或大悲水給牠們，因為牠們生命力已經相當微弱，但別放毒蛇等，反而害到附近的鄰居，積不了福外，還增加自己的罪業。如果經費不多，那盡量挑懷孕的（帶卵）生物放生，生命較多，功德相當大，放生完在現場立刻念迴向文。相對地，別吃帶卵的魚或螃蟹等，看《地藏經》就知道這罪很大，能吃素更好。我感覺得出來，放生是讓我命運發生很大變化的主要原因。固定放生，經濟煩惱幾乎都在兩天內就被解決了！快得不可思議！除了自己去放生外，也可以跟團一起放生。

我每個月第一週週末會在台北市集合，一起移動到基隆和平島，自己沒有車需要車位的，須事先

打電話請他們安排車位。這間的好處是時間固定、供車位，所以交通方便。

3.發放經書：經書有分印的功德、發放的功德、善知識傳播的功德。發放完，請在該廟直接向神明作迴向。

有錢的話，自己印經書：找和裕出版社（印滿百本半價，其他出版社也可以），印《地藏經》和《四合經》或是牟尼精舍的《因果濟世集》助印。印好後，收據留下，請牟尼精舍幫忙迴向。

沒錢的話，可以找免費的經書：http://www.e-books.tw/，或是流通牟尼精舍《因果濟世集》。

大部分的廟宇是不能放經書的，撥電話問了一番，台北可以放經書的廟宇只剩：

淡水福祐宮（臺北縣淡水鎮民安里中正路200號）
台灣省城隍廟（台北市武昌街1段14號）

慈誠宮（台北市士林區大南路84號）
松山奉天宮玉皇大帝（台北市信義區福德街221巷12號）
松山區慈佑宮（臺北市八德路4段761號）
北投區玉女宮（台北市北投區大度路3段301巷222號）
士林區慈諴宮（臺北市士林區大南路84號）
板橋區接雲寺（新北市板橋市西門街69號）
板橋區慈惠宮（新北市板橋區挹秀里1鄰府中路81號）

4.學佛法：很多佛學知識必須要有系統地學習，索達吉堪布說：「福會有享盡的一天，所以金錢的分配上，一定要有一部分拿去行善積福，不然福享盡後，就剩苦了。已經很苦的人就是福德資糧在上輩子享盡了，所以更要行善積福！」

行善不用擔心會變貧窮，『范蠡三聚三散』是一例，會發現捐的錢莫名地一直跑回來，不會少只會更多。所以我在美國依舊持續每個月捐款放生

三萬多元，行善念經後最好馬上念迴向文。發怒、不尊敬師長、言語或武力傷害別人等，都會讓自己福報嚴重折損。牟尼精舍希望我們念的三部經文裡面，《金剛經》相當難懂，但索達吉堪布說：「這是非常殊勝的一部經文，一定要常念，以增加看透真相的能力和了解佛理的智慧。」利益大眾福報最大，大到可以在這輩子就看到命運的改善，放生救命、發印經書、濟貧、煙供、火供、施食等，都屬於利益大眾！持續不間斷地作利益大眾的事，一年後一定會苦盡甘來的！（分享結束）

正所謂大善大惡之人，命運拘他不得。按照因果道理：先天的命是上輩子以及累世所積來的因果，但是您這輩子出生後的所作所為，仍是可以改造原先的命運，因為人的命運是隨時都在變動的！只不過，過去世積了許久，想要在這輩子快速改變，確實需要方法。上述案例提供了很好的經驗分享：念經、放生、發經書、學佛法。而且一個人可以在艱難的時候將錢都拿出來，用這種

心態布施，得到的功德不同。就如同文章提到的「行善不用擔心會變貧窮，『范蠡三聚三散』是一例，會發現捐的錢莫名地一直跑回來，不會少只會更多」。

希望您多看幾次這篇文章，並且多流傳這篇文章，也希望您能夠照文章的方法去努力實踐，不懈怠。不久的將來，您也可以一樣！

補充說明，以下取自淨空法師說『范蠡三聚三散』http://goo.gl/iY3LqH

在古時候范蠡，那還在春秋時代，接近戰國，春秋的末期吳越，越王勾踐被滅亡再復興，歷史上很少看到這個例子，那是真不容易，被人滅了還能夠起來，中國歷史上好像只有這麼一個。漢光武那是創業不是復興，勾踐真的是復興，靠得兩個大臣范蠡、文種，范蠡聰明，知道越王這人可以共患難，不能共富貴，所以國家一復興，他就走了，改姓名去做生意去了。人有福報又聰明，

做生意沒做多久發大財，在歷史上出名的三聚三散，發了財怎麼樣？貧窮人統統布施。然後從小生意再做起，三年又發了，這個跟佛法做了證明：愈施愈多。那時候佛法沒到中國，他做出樣子出來，你儘管去施，施光了從頭再起，幾年又發了，發得比前面還多，愈多愈施，不要懷疑，要有信心。

施財得財富，施法得聰明智慧，施無畏得健康長壽，為什麼不幹？這個東西就怕囤積，積財喪道，你所積的那只有這麼多了，你就發到這為止。你要再散，那你這個財是永遠沒有止盡的，法布施也一樣，決定不要保留。性德是沒有邊際的，沒有終止的，你一定要明白這個道理，真明白就真幹，真幹馬上就兌現。

我這一生要不是章嘉大師教我，不知道，幹了六十年真有效果，愈施愈多。所以東西絕對不可以留，財貨叫通貨，就是要流通，絕對要流通，法要流通，無畏布施統統要流通。利益大眾是真正

利益自己；要利益自己，不利益大眾，利益自己就到此為止，就停住了，停住之後還有麻煩、還有災害。我們看最近這些災難，一個地震、一個海嘯，完全沒有了，幾秒鐘的時間全都沒有了。這是給我們的警惕。愈施愈多愈好，這個要學會。

給他們一個精神依靠與解決困境的生機

以下是精舍黃師姐自述，來文照登：

猶記當初剛接到監獄受刑人寄信來請示的信件時，那種感覺真的是很感動，信件裡面的字跡真的非常工整，心裡一直有感覺到對方是真心誠意的寫此封信件來請示，想彌補本世所犯下的過錯及家人的事情如何圓滿。

至今幾乎每個禮拜都會收到兩至三封來至監獄的信件，其實開示出來的原因大部分是業力，或是因為自身福德資糧不足而容易沖犯外靈所致，看似簡單的開示卻造就無法彌補的過錯，這更能顯得佛法提及的消業障及因果觀念的重要性。

某日於現場時，看見有位請示者，當下自己著實嚇一跳，對方一來的眼神極其瞋恨，請示時也情

緒激動，我在旁看得心驚膽跳，但阿伯(蔡師兄)還是很鎮定的開示，其實他是沖犯與業力過重的牽引，慶幸的是這位請示者有持續行善積德，還介紹同在醫院的病友一同請示，真的非常發心。

看到他，想想佛菩薩為自己開示的業障，很多都是傷人很重的業力，所以這輩子事也很多，生活諸多不順，心情起伏很大，容易情緒低落，但透過佛法消業障，慢慢的發現自己能夠轉念，並且控制自己的情緒了！這就是消業障的重要。

我過去世曾犯過很重大的錯誤，所以這輩子我盡全力的想彌補過去世的罪業，我相信很多人有跟我一樣的想法只是苦無機會培植福田，我算很幸運還能在精舍當義工。不過，其實發書和轉傳精舍的訊息也是植福田的一種方法，至少本世越多人學習佛法，就有越多人在腦識裡植入佛法的種子，這種子是跟著我們生生世世的。

若大家身邊有不知道如何教養孩子、精神疾病患者、深陷毒癮無法自拔、憂鬱症想自殺、生活陷入困頓......等的家人朋友，若是他們已經苦的無辦法了，麻煩您伸出援手，提供精舍的請示管道，或是拿本書分享，或是轉傳網路訊息給他們，給他們一個精神依靠與解決困境的生機。

社會治安要好，就從最基本的根源--用佛法來醫生病的心和社會；佛法是大醫王，有心想改，就有方法可醫，改善社會良好風氣從你我做起。(敘述結束)

以下是一位有緣人自述：
我認識了一個孩子，他有過動症的問題。有次我找他，問他還有沒有在吃過動的藥？他說沒有了。我又接著問，想了解他的狀況。

我問他：「你有打算解決過動的問題嗎？」這時他展現我從來沒有在他身上看到過的冷靜，並看著我點點頭。我告訴他：「命運是可以算出來

的，只要學學算命方法即可。但你曉得命運怎麼來的嗎？」他搖搖頭。

我又告訴他：「命運其實就是你過去世所做過事情的寫照。如果你好事做得多，這輩子可能就會很順；如果你壞事做得多，就可能會很不順，比如說時常生病或意外等狀況。就好比王永慶，為什麼人家國小畢業能當台灣首富？是因為他過去做了很多善事的緣故呀！不過，雖然很多事情是天生註定的，但卻可以透過後天來改造命運。」這時他眼神更加銳利的看著我了。

我接著說：「如何改造命運呢？從做好事來改變。以你現階段來說，如果你去便利商店買東西，若有零錢，就捐給需要的人吧！或者將發票捐給相關的團體，慢慢捐、慢慢累積，並且在待人處事上也要多幫其他人想一想......等，時間一到，也許狀況就會慢慢改善，你的生活會越來越好。」

「人生著重什麼？學業、事業？許多人在事業與學業上成功經營，看起來似乎是很成功的人，但從另外一個角度看，如果他沒有繼續行善積德，那他真的是在福報，在光鮮亮麗的外表下，福報一點一滴的流失；相對的，如果你現在就開始行善助人，你將是慢慢的累積福報，往後你一定能受益！」

到這邊，我也簡單講了《了凡四訓》的故事給他聽，告訴他行善積德將可以改造命運，並希望他更積極一點。

這短短的五分鐘，大概是我見過他最專心聽我說話的一次。希望他能記得剛剛談話的內容，好好行善積德，一定能有收穫。(自述結束)

要幫助人的管道有很多，現在網路方便，你可以多透過網路來分享行善訊息，讓大家能有機會行善。而行善的內容中，以弘揚佛法或因果觀念更

佳！因為這是直接給予對方最正確的知識與觀點，建議您朝著這方向努力，將更能幫到人！

世間不出因果二字，富人、窮人、健康的人、生病的人......等，都受到因果力量的左右，您可多看《因果濟世集》，內容中收錄了各種因果案例，並且教導您如何透過佛法改造命運。這是很好的書，請您務必多多流通，使眾生受益。

再者，如本篇文章標題所述「給他們一個精神依靠與解決困境的生機」，若他們有機會能接觸佛法，真的能給予對方精神依靠與解決困境的生機呀！請您多多聯想或發揮創意，把佛法流通到社會的每個角落，自然處處都是光明。

最後，附上兩個案例：

1.這張照片這是曾師姐在下班後於醫院停車場設置的簡易流通書櫃，真是有創意！而且還是「醫院」的停車場，相信許多人有需要。但這並不是

一直放著，時間到會收走，避免浪費書本資源！師姐太有心了。要行善積德，只要有心不怕沒機會。



2.以下是蕭師兄針對精舍電子書做美編與修正後的檔案，透過師兄的編輯，讓人更加一目了然。感恩師兄，也請多多分享轉傳，功德無量。南無阿彌陀佛。以下請直接點選即可：

0.《因果濟世集》索引：https://goo.gl/BVfflm
1.《因果濟世集(一)》：https://goo.gl/83WMph

2.《因果濟世集(二)》：https://goo.gl/etEFiH
3.《因果濟世集(三)》：https://goo.gl/iifKKN
4.《因果濟世集(四)》：https://goo.gl/aClbS0
5.《因果濟世集(五)》：https://goo.gl/GsBGOf

觀音明心法門



因果濟世集(一)

萬人廣修戒定慧，千家長明日月燈，消災延壽常歡慶，增福進德大地春。

第1章（Chapter 1）：前言、必讀資料、聯絡資訊

1. 牟尼精舍（觀音明心法門成立宗旨）
2. 牟尼精舍 調解因果事件的原理
3. 專修法門

第2章（Chapter 2）：阿伯的話(一)— 修行步驟

1. 修行的步驟
2. 偉哉！觀世音（修行法要、內含懺悔文）
3. 情旅

放生、發善書讓我網拍銷售率大漲

以下為楊師姐自述，來文照登：

牟尼精舍師兄姐您們好，以下是我向貴精舍菩薩請示因果的經歷，歡迎分享，感恩！

2015年九月的時候，晚上11點至12點半唸經時，很容易忍不住就睡著，由於那種睡著是很明顯的突然極度想睡，眼睛就閉上了，邊睡邊唸，唸完馬上又不想睡，根據經驗應該是有干擾。還有，我突然地腰椎痛了起來，原先我以為是跑步沒熱身，可是以前沒熱身也沒有痛成那樣，痛了一兩天後我突然覺得會不會是新業力來呢？於是我就對虛空說：「我會跟牟尼精舍請示，如果是我過去做錯事傷害祢，對不起，我一定會唸經還祢」，結果很神奇的事發生了，我腰竟然就不痛了，就像完全沒受傷一樣。

後來我跟牟尼精舍網路請示，結果是「係業力干擾，前世，因利益衝突用刀子殺害業主菩薩，誠心持誦經文各72遍」。我必須說，這業主菩薩人真的超級好，由於我請示時手邊仍有其他開示尚未完成，但我還是開始唸了一兩部《金剛經》和《藥師經》，之後就再也沒有發生過任何干擾和疼痛。我真覺得自己過去太沒良心了，那麼輕易就傷害了這樣好的人，就只為了錢！

這個業障功德還沒完成，就出現新業力。在紫微斗數中，我的遷移宮有地空，兒子的父母宮也有個地空，是指我容易發生交通意外。根據八字我知道自己2015年四月、十一月，2016年二月會有車關。四月的車關我提前請示，後來唸經化解了，我後來還請示為何從小到大很多交通意外，以為這樣就能化解十一月和明年二月的車關，菩薩開示：「前三世，因利益衝突以棍棒打傷業主菩薩，誠心持誦經文各54遍。」唸完之後我才發

現，原來那是指別的車關，十一月的車關並未化解，但十一月還沒來車關就有徵兆了。

十月開始我陸續開車與他車擦撞，有時是突然閃神，有時雖專注，但時速不到10還是撞到，雖然人都沒受傷，車子也沒大傷，就是後照鏡撞到和車門擦傷，但我還是覺得怪怪的，頻率太高，於是現場請示菩薩，結果是「前世因感情因素，拿刀砍業主菩薩致重傷，誠心持誦經文各90遍」。由於有在唸經還業障，所以業障會提前討報果真不假。原先我身體會受傷的，如今能重報輕受真是感恩，我猜想一方面可能是唸經修行老天給的優惠，另一方面可能跟我每週發《因果濟世集》、經書、布施、放生、寫因果文章有關，才會毫髮無傷，也感謝業主菩薩的慈悲。

不過我實在太自以為是，以為業主菩薩慈悲，所以我每日都有唸經就好，忘記照顧祂們的情緒。直到我唸《金剛經》迴向心性光明、消除習氣不圓滿，菩薩明示：「開示的都完成，再一併迴

向。」我才突然意會到業主菩薩很介意我唸經文給兒子的業障和消除習氣，所以把迴向擋下來。

因為我那兩週睡覺閉眼看見異像睡不好，耳邊有吹氣聲，坐在家中唸經或走在路上會突然作嘔想吐，怎麼補眠也疲累不堪，透過請示才知道自己被無主家神沖犯，可是我觀想銀河大手印的卍字心輪時很不清楚，排後來師兄幫忙幫外靈排掉，當天晚上卻又作嘔，祂又回來了。師兄之後告訴我，請我先對業主菩薩灑淨水再處理外靈，我照做了，灑淨水時發現業主菩薩靈體很黑，我想是火冒三丈了，而我之前竟然不知道。

灑了很多次才讓靈體變白，之後觀想心輪才比較清楚，原來是業主菩薩生氣所以引來外靈沖犯，同時干擾我的觀想，讓我無法驅走外靈。神通抵不過業力啊！接下來我不再唸要迴向消除習氣的《金剛經》，也不幫兒子唸業障經文，就專心將手上開示的業力經文都完成再處理，但後來加入精舍的其他社團，強調要唸《金剛經》以早日消

習氣，總不能一直都沒有進度，只好向業主菩薩擲筊商量，我每唸滿3次《金剛經》才能唸1次消習氣的《金剛經》，業主菩薩心腸真的非常好就答應了。勤勞一點，每天多唸幾部，就能快點唸完。

「利益是一把刀」，過去我曾經多世為利益衝突將別人打傷、刺傷甚至致死，所以我這輩子有非常多車關，讓我體會身體被傷害的感覺。為了避免自己再因貪、嗔、痴而造下罪業，我將月薪兩成以上的錢拿來布施與放生，並將功德請牟尼精舍幫忙迴向，讓自己不再覺得錢是最重要的東西，也同時培養自己的慈悲心，避免再為「利」傷人。錢生不帶來死不帶去，萬般帶不走，唯有業隨身，何必總是傷害人，給自己設陷阱再往裡頭跳。

況且錢這種東西真的很奇怪，愈是不在意地去布施，愈是會得到，愈布施運氣就愈好。以前網路上賣購物袋都沒人買，有賣也是賣一兩個，後來

滯銷到我已經放棄賣它，開始送朋友、自己用或拿到廟裡結緣，結果在我行善放生布施五個月後，開始有人來買，而且每次買都是四個以上，有的買十幾個；以前覺得一定賣不出去的款式，特價也沒人買，現在是大家搶著買，這是怎麼一回事？我的網拍竟從半年無人聞問，到幾乎每週都有生意，有額外收入。

另外，先生因為調職官舍被收回，我到處找房子，想住的房子請示過都有地縛靈，如果想快點簽約不要管地縛靈時，總會在前一天或前幾小時房子就被訂走；原本覺得很可惜的房子，後來問了都有地縛靈干擾。直到有一天，我相中的房子原先要去看房但被付訂金簽走了，我再回頭請仲介幫忙找房子，仲介竟然跟我說對方資格不符，因為屋主也不缺錢，他也沒再把租屋資訊上架，於是我跟先生快去看，格局一看就很喜歡，房租也比預算少，還是全新且格局且很好的屋子，離工作地點和孩子幼兒園很近，倒垃圾超方便，附近有賣素食，有孩子遊樂設施，有健身房可慢

跑，先生也容易搭公車，這不都是我腦海中一直期盼租屋要符合的條件嗎？老天爺對我真好，我只是在腦海中想著，也沒說出來過，祂就幫我達成這些，怎麼會這麼棒！但我如果只是自私地這麼想，卻從沒為眾生做什麼，我相信結果是完全不同的。

寫這些是希望看這篇文章的人都能瞭解，無私地為他人著想，不貪不求，努力布施，幫忙發《因果濟世集》、放生、寫因果文章，很多小小的善念和作為，那些看起來沒有立即回饋的事，逐步累積都會成為福德，總會在人生的關鍵點適時發揮作用。我只是一個平凡老百姓，原先沒什麼財運，收入少，對發票和買彩券總是與中獎無緣，人生三十好幾也沒什麼大作為，雖沒什麼錢但餓不死，透過各種為眾生付出和唸經還業障都能看到人生的曙光並愈來愈順遂，相信我可以，你也一定可以。(自述結束)

師姐提到相關順利的事情，經過請示，相關開示如下：
請示：找房子順利一事，是否為師姐平時常發善書、放生、寫文章所致？
開示：不是，係平日有在修行、誦經所影響。
請示：文中提到：網拍賣購物袋一事，突然客源很多，是否也是上述原因？
開示：係發書、放生的功德影響。

行善積德必有感應，即便您沒有這麼想，但這就是因果，真實不虛。您讓人家幸福，幸福的力量就會回到您的身上。這是很好的事情，讓別人快樂，自己也跟著快樂！若世人都能如此，世界就能越來越好。

師姐說：「由於有在唸經還業障，所以業障會提前討報果真不假。」、「另一方面可能跟我每週發《因果濟世集》、經書、布施、放生、寫因果文章有關，才會毫髮無傷，也感謝業主菩薩的慈悲。」大善大惡之人，命運拘他不得，如果您努

力認真消業障，並且時常行善事利益他人，則因果債「重報輕受」一定會發生在您身上，這真的是大利益，從可能斷手斷腳變成只是腳扭傷、從可能半死不活變成只是小傷害......等，這種福利花錢買不到，但花錢利益他人後，您卻有機會能得到！許多人求了一輩子，不就是想求「平安」兩個字，這兩個字透過「助人」就能得到！

行善積德必有感應，若遇到春節、春假、平常假日或您空閒時，請多發佛經與善書或《因果濟世集》，這不但開人智慧，還讓對方有機會解開因果業障干擾；若行有餘力，請多捐款布施、幫助別人、成人之美！

佛法真的很好，廣行之能讓社會充滿愛與慈善，您好我好大家都好！

修行，四十年如一日

以下為一位師兄分享，來文照登：

近來和師兄聊到一些事情，甚有感觸，在此與大家分享。記得幾年前，祖父已八十多歲，有次他狀況很不好，原先還可以行走，但那陣子身體卻突然變得很衰弱，整個人氣色很差，連走路都沒辦法。我向佛菩薩請示，得知祖父的大限快到了，於是我馬上作功德迴向，沒想到迴向完隔天，祖父天還沒亮就不見了，因為身體好到跑去「巡田水」了！這事連我父母也覺得很驚訝，怎麼一下子就變了個人似的。可見人活在世上真的需要福報，當福報快用完時，就好比風中殘燭，只待熄滅，離開人世；但福報就如同燈油，注入福報後的生命燭火，馬上就旺了起來！

這件事情距離現在至少五、六年以上，之後我就沒再為祖父補過福報。我依稀記得，當初是補一年的福報，奇怪的是，為什麼這五、六年過去了，祖父還是繼續延壽？師兄告訴我，這是我有在「渡眾」的關係，因為我常常寫感應文章，這是大善福報，福當然能庇蔭到家族，使該延壽的祖父能延壽，子孫福報飽滿，將來都有出息！師兄還說：「渡眾的功德是世間相當殊勝的福報，比得到車子、房子都還要珍貴，非一般物質能比擬。師兄也舉出很多師兄姐的案例，我才發現，之前的確有許多師兄姐的長輩們要延壽，後來都沒聽說過他們辦理延壽的迴向，但他們的長輩依然健在。」

世間常言道：「寸金難買寸光陰」，想不到光陰竟然買得到！如是因，如是果，如是緣，如是受，這句話不只適用業力討報，也能用在累積福德資糧一事。只要持續利益眾生，讓人家遠離畏懼、身體健康，自己得到的福報就是遠離畏懼與身體健康，換句話說，就是延壽的意思！

但是，人生除了需要福報，也必須好好照顧身體。師兄說：「上了年紀的人，除了要幫他多補福報外，也要讓他每天出去散散步、曬曬太陽，不要整天在家裡閒著或躺在床上，這樣身體才能健康。如果每天躺床上，與行屍走肉一樣，即使延壽也沒什麼意義。最好還能教導他們多多行善或唸佛，才能培養更多善因緣福報！」

對於孩子部分，除了幫他們多補福報，也要好好教育他們！如果從孩子小時候就教導諸惡莫作，眾善奉行的觀念，他們這輩子就能好好行善、積德，甚至學佛，如此一來，我們也不用一輩子替他們操心。

但在此要提醒您，渡眾的事我們多做，但「知道」有福報這件事就好，不要放在心上，以免落入貪執。對福報「應無所住」，以正確的心態面對福報一事，才是真正學佛之人。

(分享完畢)

近來對蔡師兄提到的一句話甚有感觸，他說：「修行就是四十年如一日」！這四十年要做什麼？相信大家都有自己的看法。

高僧大德的書也常有相關內容。「像印光大師、弘一大師這麼有修行的人，都還要唸佛，更何況是我們凡夫！應該把唸佛視為第一要務。」精舍佛菩薩開示了許多專修法門，這些專修法門都有每日既定的功課，請您務必照著開示實踐！「誦經跟吃飯一樣重要，如果您需要每天吃飯，就請每天誦經」，這就是我們要完成的功課。人生除了還業障，還得要積福報。

修**行就是「行住坐臥應當不離佛。」佛是什麼？是清淨！誦經是教您該怎麼做，但真正實踐才能得到無上的利益。老話一句「沒有『用』就『沒有用』」。至於該怎麼用？**以下提供一則例子：

師姐：師兄好，皈依外道補了幾次經文，始終無法圓滿。本次開示：「心性要提升」，對此我仍有點茫然，抓不出自我盲點，請問師兄可分享心得或看法嗎？

答：您得透過靜坐檢視自己的問題。

師姐：「貢高我慢有反省過，似無；無所住及執著部分，目前也都較淡；反思是否跟不愛惜身體有關。

答：「貢高我慢有反省過，似無」這句話就是問題，就我經驗，這是最難自我檢視的部分。我曾見過這樣的案例，對方都說他沒有貢高我慢，但從旁去看他，他一直有這方面的問題，才會導致魔性一直消不完！建議您拿筆紀錄，就會發現自己有反省不完的傲慢心態和行為。抓到方向後，很快就能找到很多自己的問題。人很容易反覆犯同樣的錯，體悟到這點，大概就能找到問題了。

師姐：謝謝師兄提點，心性真複雜，我會想辦法挖出來省思。(引用完畢)

您常覺得自己行為上都沒過錯嗎？如果您都找不到自己的錯誤，或總是這麼想，那就是錯誤的開始！您可透過靜坐反省一整天做錯了哪些事，至於對錯，大致上能以「貪嗔痴慢疑」和「財色名食睡」來判斷！請務必多多省思，等您發現總是能找出自己的一堆錯誤，這樣的靜坐歷程才有效。接下來就是思索如何超越、確實改善。地獄並非特定為「誰」而設，就看您怎麼做了。

在此順道一提，請您把「渡眾」放入生活中，當成每天的例行公事，無論是轉發文章、撰寫心得或是發放經書、善書，雖然都是簡單的工作，卻能帶給人家改變的「機會」，或是在人失落時給予信心！這些事天天做，就是天天累積福德資糧！

以上提供幾個方向，請大家依照個別情況，訂定自己每日該有的「功課」。修行不必做到轟轟烈烈，只需要平平淡淡的「四十年如一日」。所有的事情做過就放下，讓內心維持自在清淨，平凡知足就是幸福，與大家共勉之。南無大慈大悲觀世音菩薩摩訶薩！

賣了多年的房子終於順利出售了！

以下為一位有緣人，請示房屋出售問題的分享，來文照登：

請示：投資於台北中和的公寓，目前三間套房滿租中，並無急售之需求。本周突然接到三年前委託的房仲好友電話，有買家在找該區物件，基於友情在未簽委託書之下同意其帶看，結果對方非常喜歡，複看後出價850萬(尚可再議)，該價格已打平五年前買屋加裝潢成本830萬，為本物件近年最高出價，請問是否要出售？還是持續放著收租每月有6000元盈餘？

佛菩薩慈悲開示：「照對方條件，馬上出售。因你有在寫文章分享，係佛菩薩照顧。」看到開示的當下，我馬上開始電話連繫，當日晚上9點已經在台北完成簽約了，12個小時內完成委託、斡

旋、簽約，真的是馬上出售啊！並以875萬元成交，打平仲介費、土地增值稅，完全沒虧本，而且房子本身是47年高齡老公寓，雖然有整間水電管線翻新改裝，但因屋齡太老，一般人要銀行貸款相當困難，結果對方是以875萬元全額現金購買，完全不用貸款。仲介朋友說，這實在是難得的緣分，相當幸運！

其實我真的很意外，因為這件事完全沒有在預料之中。房子滿租，房貸完全由租金支付，而我在東部讀書，學生生活平順，並無迫切的資金需求，根本沒有簽委託出售。只是偶爾心裡在想，我應該不會再回台北定居了，除非去台北念博士班，但之後也不會在那裡久留，房子就先放著收租吧。

我現在的生活很簡單，每天定課銷魔性《金剛經》15部、業障或超渡經文5部、渡眾業務、功課論文。因為魔性干擾層面很廣，沒唸經身體會很不舒服，原本已經每日定課唸7部《金剛經》10個

月了，後來開始嘗試每日銷魔性定課唸15部《金剛經》，因為精舍修練社團鼓勵大家發揮潛力、努力精進修行，在幾次渡眾業務一直卡關難以順利進行後，一位師兄建議進行唸經馬拉松，提高定課量，長期堅持才是真正的鍛鍊。我一聽覺得這個提議非常好，所以隔日馬上開始執行。

進行一段日子後奇妙的發現，雖然唸經的時間增加了，但是荒廢掉的時間變少了，心情穩定愉悅，做事效率提升。除了銷魔性的經文要唸，業障或超渡經文定課也一定要完成，欠債本來就要償還，過去世我們傷害業主菩薩這麼深，祂們願意和我解冤釋結真的是天大的恩惠了，業障功課千萬不能荒廢，這是對業主菩薩的誠信以及還債銷業者應有的態度。曾經有一次，我只有唸完銷魔性定課，忘了唸還業障的5部經文，隔天身體超級不舒服，原來是業主菩薩在提醒我，忘了唸還業障的經文，當天一口氣唸完兩天份共10部業障經文，整個人就回復正常了。所以，該銷的魔性、該還的業障，都要一步一腳印的完成，不能

忘記、荒廢或是故意不唸，這是過去世自己造的業，有機會償還的時候，就要珍惜並且全力以赴！

回想起三年前的我，業障纏身、魔性發作、身體虛軟無力，無法出門工作，可是身上揹了兩間房屋共910萬的貸款，被房貸壓力壓得喘不過氣，當時又不慎接觸外道，每天在家裡施行外道供奉儀軌，希望能夠得到加持與幫助。當時真的是天天以淚洗面、渾渾噩噩，不知道黑暗的日子何時才有盡頭。在經濟壓力下，簽一堆委託書給多家仲介，也有許多看屋的買家，但是房屋成本為830萬左右，出價六百多萬、七百多萬，這樣賠本的價錢怎麼可能出售？

當時的我還沒遇到精舍，尚在接觸外道，為了能順利出售房屋，改善生活，所以我很努力的進行外道供養儀軌，一開始雖然有些成效，但緊接而來的就是內心極度恐懼焦慮和精神的壓迫感，房屋最後也沒有順利出售，或許是福德資糧有被外

道挪走吧，越是認真進行外道供養儀軌，生活就越委靡不振。

接觸精舍已經兩年多了，那些外道法門被我一一捨棄，現在就是認真的每日誦持《金剛經》或《藥師經》、定期閱讀高僧大德文鈔寫心得分享、有迴向圓滿的案例就寫感應文投稿、有機緣參與渡眾業務就努力做，我的生命開始翻轉改變。迴向了十多筆業障，第六階段魔性也快銷完了，雖然還有好幾筆已開示業障在排隊，可是身體比以前健康許多、生活平順幸福。最近還去看了螢火蟲、參加系上歌唱比賽、和同學爬山看瀑布戲水，除了唸經之外，生活變得更充實有趣。這一切的改變都是因為有牟尼精舍佛菩薩的看顧，以及精舍義工師兄姐的協助，真的有太多太多的感謝。

在上周突然接到電話說有誠意買家，基於對那位房仲朋友的專業信任，沒簽委託書就同意他帶看，對方全家都看過後就出價了，而且是高於所

設定底價的出價，我真的非常受寵若驚，又擔心會不會是魔考，所以馬上安排當周日去精舍現場請示，因為真的太突然了。聽到牟尼精舍蔡師兄說，是因為我有在寫文章渡眾，所以佛菩薩特別照顧，要我馬上出售。這真的是太神奇了！早上開示，下午補委託文件，晚上就簽約售出了，還加價給我呢！寫文章的現在，一成屋款已進履約保證戶頭了。

人生酬業，處處都是考驗，順境逆境都是鍛鍊我們身心更加強韌的養分，雖然目前房子順利售出了，但我知道，人生還有很多關卡需要去突破、還有很多地方需要努力學習，面對任何在生命中發生的事情，都要平靜面對、審慎思考應付。

我還有很多地方需要努力改進，感恩佛菩薩耐心陪伴與教導，謹以此文記錄這奇妙的時刻，感恩佛菩薩恩典，感恩牟尼精舍蔡師兄，感恩精舍義工師兄姐們。
(分享完畢)

要讓生活從混亂歸於平靜，需要經歷怎麼樣的過程，有緣人在上述文中給我們一個很真實的分享。現代人生活較不快樂，籠罩在各式各樣的壓力之下，很容易誤入外道體系之中而不自知，一旦陷進去之後，各種干擾就隨之而來，或許一開始對於所求會有些效果，但天下沒有白吃的午餐，您有求於人就得回報於對方，或許是需要您的供養、招募更多新人加入一起供養共修或是大量抽取您的福報。加入外道之後，您的人生就會被外道的靈團控制，讓您本世甚至是未來世深受外道影響、苦不堪言。若是您的福報被抽光，就會開始抽您的家人或子孫的福報，讓整個家族都陷入愁雲慘霧的困境之中。一開始接觸外道可能會您的生活「暫時」平順、如魚得水，但福報用罄或是您無法再達到外道的要求時，這「暫時」的榮華富貴就會如同過眼雲煙一樣，稍縱即逝，您往後的生活沒有足夠的福報，就會越走越辛苦，越走越多磨難。

要讓生活順利最有效的方法還是腳踏實地努力、老實誦經還債、補足福德資糧。雖然聽起來有些老生常談，但最平凡簡單的方法就是最有效的方法！精舍部落格收錄的感應文，全都是請示者親身經歷的分享，包括您現在看的這一篇也是。有緣人們者們藉由請示精舍佛菩薩，按照佛菩薩開示的方法一步一腳印的努力實行，最後終於將困擾人生已久的問題解決，脫胎換骨、翻轉人生。

造成人生處處受阻礙、不平順的原因有很多，扣除自己本身不努力、老是想投機取巧等因素之外，還可能有業障、魔性干擾、祖先求超渡、沖犯煞、外靈外道干擾、自身福德資糧不足......等等，這些障礙因素，就要叩問牟尼精舍佛菩薩慈悲開示，才能找到真正解決問題的方法對症下藥，徹底的解決您的問題。來精舍請示的有緣人，各式各樣的問題都有，問題解決之後，這些有緣人大多都會寫感應文分享，讓更多人可以看到佛法的神奇妙用，「有佛法就有辦法」，只要

您願意腳踏實地的精進，再難的問題都有機會可以解決。

上述有緣人也是如此，接觸牟尼精舍之後，漸漸的遠離外道，每日精進的誦經銷魔性、業障，讓他的生活轉變為平順、踏實，也比以前更加豐富精彩了！「佛氏門中，有求必應」，《藥師經》上說：「復應念彼如來本願功德，讀誦此經，思惟其義，演說開示。隨所樂求，一切皆遂。求長壽得長壽。求富饒得富饒。求官位得官位。求男女得男女。」都再再說明佛法的妙用無窮。但這邊也要有一個正確的觀念，我們精進學佛修行不是只為了求生活平順、名利富貴，而是為了修正自己沉積已久的習氣、改正不良的行為，讓自己藉由修行銷除宿業並且救度眾生，讓更多人脫離輪迴的苦海。人生順遂只是學佛修行的附加價值，更重要的是自己心態要學會轉換、善護念，凡事要用善的眼光看待，您就能發現人生處處都藏著美好，只是您以前沒有看到。

有緣人真的很精進，每日15部銷魔性《金剛經》，還有每日5部銷業障的經文，如此認真，再多的經文都誦的完。誦經除了銷業之外，我們還能從經典中學習佛菩薩的智慧，明白該用什麼方法修正自己的習氣行為。當我們用慈悲智慧待人處事時，就能凡事都替他人著想，不再種下新的因果怨結，前業盡銷，後業不生，這樣的人生哪裡會不順利呢？牟尼精舍蔡師兄曾說：「甘願還，就會還的很快。」只要您願意誦經還因果債，過去世再多的夙業您都能解冤釋結；只要您願意改變自己，凡事謙遜忍讓、善護念，遇到再多的挫折與磨難，您都能迎刃而解；只要您願意精進努力，凡事以利益眾生為優先考量，您自然得上天護佑，福報綿延不絕。

學佛修行的好處真的多到說不盡、道不完，箇中的神奇與奧妙只等您來發覺體會，只要您願意，您也會是下一個奇蹟式改變人生的受惠者！若您也感受到佛法的不可思議，動動腦、動動手指，寫一篇感應文寄到牟尼精舍信箱與眾生們分享，

您的故事也可能是改變其他受苦眾生命運的契機喔！如同上述請示者分享，除了誦經銷業之外，有迴向成功的感應就會寫文章分享，他的分享文收錄在精舍部落格裡，改變很多人的命運，讓更多人因此開始學習佛法，這就是法布施。寫文章分享就可以救渡眾生，還能如上述分享者一樣得到佛菩薩照顧，這麼方便的行善方式，不搶著做實在太可惜了！大家趕快把握機會吧！讓更多人因為您的分享文改變命運、翻轉人生！

「行善」感覺人很快樂，心也快樂

以下為一位有緣人分享，來文照登：

從小喜歡當小跟班與母親到市場買菜，常看到和尚、尼姑、師父托缽化緣。我也跟媽媽要上零錢，輕輕擺放在缽上。到大廟裡看有添香油錢箱也會如此奉上。雖然，那時的我不懂布施的意思，只感覺人很快樂，心也快樂。

長大後，接觸到同事的姐姐是慈濟會員常常來收功德款也就每月固定捐款，年復一年。這樣的心意持續多年。

前幾年，得知住家附近有一育幼院，便到米店付錢勞請店家幫忙送米。那一陣子送米也相揪親友團一起來，人多力量大。讓這群孩子暫時有個避風雨的家。孩子們要加油，雖然，出生環境不盡

理想，集社會大眾力量，可以安頓現在的心，平安順利成長。我天生喜歡助人，也喜歡送米給需要的人。

前幾年，土地公廟與鄰近宮廟大陣仗出巡遶境，我與幾位師姐前鋒掌宮旗，一行人馬浩浩蕩蕩，一路的人海車陣，鑼鼓鞭炮聲，好熱鬧。但，尾隨車陣大後方，有一喬裝身穿福德正神衣服的男子，拄著拐杖，手托金元寶，挨家挨戶，收取店家給的紅包錢。這樣的行為，讓大家覺得難過。「君子愛財，取之有道」不貪求不義之財。

記得，從小母親常說：錢可以助人，也可害人。不是靠勞心勞力體力辛苦所得的，錢怎麼來就怎麼去，絲毫不差。一分一毫，菩薩看在眼裡，老天爺看在心裡的。人往往障礙了自己的心，追逐名聞利養，淡泊名利卻都不愛。

淨空法師：我們要能體會到，心善、行善，影響的面愈大，影響的時間愈長，福報不可思議。

這個福報就是三種，財富地位、聰明智慧、健康長壽。來得及，好好去修，命是能轉得過來的。

要如理如法，那是真實的功德，真實的果報。如果投機取巧，爭名逐利，用種種巧方法使別人尊敬你、恭維你，你取得財跟地位，都不是正義，違背正義。果然你能得到，那是什麼？是你命中有的。命中沒有，用非法的手段得不到，這個要知道。

必須真幹，實至名歸，你自己得到之後，你的心很踏實，你生歡喜心，你會更努力為一切眾生服務，你不會為自己。為自己，名聞利養縱然得到了，到最後還是失敗的，保不住，死了以後墮三途，那就苦了，不值得。人用心一定要真誠，對於名利要淡薄，對於善行多做，有機會要多做利益眾生的事情，沒有機會不必去攀緣，有機會一定認真努力把它做好。真正發這個心，你本來沒

有這個機會，佛菩薩給你製造機會，祖宗之德加持你，讓你遇到這些機會，不是自己去找的。

《金剛經說什麼》：
鏡花水月夢中塵無著方知塵亦珍
畫出牡丹終是幻若無根土復何春

人生需看破清醒，心善、行善才能知這生為人的使命。阿彌陀佛!

（自述結束）

感恩有緣人的分享，有緣人的母親真是大智慧啊！從小便給予善知識灌溉，潛移默化，使得有緣人從小到大喜歡行善布施、天生喜歡助人，熱心助人總是不落人後，知因果業報，真是位慈悲的人間菩薩啊！

蔡師兄的智慧良言：「行善如田園之草，日不見長，日積月累，久見其功。」行善布施真的是好處多多，以下師兄姐的分享：

分享一：
沒多久前曾有精舍師姐介紹一個個案給我，看要不要幫助一位單親媽媽，幫助她奶粉或尿布，我當下覺得很好，就把東西買一買直接送到她那邊，這是離我最近的一件事。

當下我覺得，這是上天給我佈施的機會要把握住，而且我送完米和尿布當天時，在高速公路遇到近在咫尺的前方貨車爆胎捲起漫天煙塵，還好爆胎車輛順利滑行至路肩，並沒有翻車，否則我也不知有沒有機會繼續和各位做同修呀！真是有做有保庇呀！

分享二：
以前都是停留在捐錢階段，沒有實際去參與，所以沒有什麼特別感動之處。認識精舍之後，學著

護生，偶而會去放生，要放生那個星期，先生會特別連絡在外的家人回家，再一起去放生，全家人一起去放生感覺很美好。我們都是買泥鰍或鱔魚，放生的地點，剛好有一片沙洲，所以可以打赤腳走到水裡去放泥鰍。

萬物皆有情有靈性，這些泥鰍菩薩，會一直在腳邊的地方磨蹭磨蹭，那是去放生時最感動的一刻。好像說著：「謝謝救了我的命。」

分享三：
大多以捐款方式：認養學童、濟貧、捐款幫助弱勢族群、放生、印經……等。

捐款做善事時，雖然有時無法親自看到受到幫助的對方，但是心裡會期望這樣的舉動，能幫助到眾生都能過得更好，會覺得很開心，自己能盡點力幫助眾生，並感謝有做善事的機會。有機會會多多益善，但是也不會去執著自己做了多少善事，要得到什麼回報，只要自己能盡心力就好。

分享四：
很喜歡當志工，養護之家、淨攤、世運等，很喜歡當下自己有能力能夠幫助到別人，看到別人的笑容，這樣溫暖感覺很棒。

小時候心裡很希望社會變成大同世界，每次助人的時候(自己會的教人等)，無意間有時候也會得到別人善意的回應。最近又聽到一段話：「世界上什麼東西都是愈用愈少，只有愛是愈用愈多。」以及看到師兄姐的分享，要學習菩薩的慈悲心，覺得這樣的感覺很棒，要保持助人的初心去付出。

分享五：
幾年前開始有固定每月捐款給「台灣世界展望會」，特別針對台灣偏遠地區給貧窮兒童讓他們有上學的機會。還有本人在市場做生意，常常有和尚來化緣，或是有些信徒希望募款來蓋地藏菩薩廟，對於這些我都會小額捐款。

拿貧窮兒童為例，我在捐款前，會先把自已想成那兒童，出生時也許以家境不是很好，很需要幫助。這時如果我的捐款若能幫到任何一位兒童有上學的機會，那當然是心中很快樂!（分享結束）

為甚麼人要布施、要慈悲呢？拿中國古文來講，就是「義所當為」四個字，人生就應該這樣作。廣欽老和尚：世俗人得富貴的，是過去生中布施的功德來的。今生享受福報，若沒有無常的磨難，和種種的挫折來刺激，便會沈迷下去，不知醒悟。如果不知道再以福布施，種來世人天的因，等到福消壽盡時，便會墮落，這反而是福中藏禍。「錢」是無生命的東西，人則是萬物之靈，所以，我們要會利用錢，不要被錢所利用。有錢要會布施，腦中才會清爽息念，才會消業障。否則，整天為錢煩惱，一直絞業障，這就是被錢利用了。（引用結束）

佛法講三世因果；六道輪迴。行善布施，能改造命運嗎？《了凡四訓》的故事，相信大家都耳熟能詳，中國明朝有位袁了凡先生，在考科舉之前由相命之人推測其未來功名，結果都應驗，因此認為命運不可改變，且命運中他將於53歲壽終，且無子嗣。然之後於1569年遇見雲谷禪師，透過雲谷禪師教導其解說命運（數）其實可以改變之後，積極為善助人，因此改變自身的命運，不僅未於53歲壽終，且生下兒子，並於69歲那年寫下《了凡四訓》，分為立命之學、改過之法、積善之方及謙德之效等四篇。《了凡四訓》是中國一本著名的善書，藉由行善布施來改造命運。

有緣人於文中提到：「從小喜歡當小跟班與母親到市場買菜，常看到和尚、尼姑、師父托缽化緣。我也跟媽媽要上零錢，輕輕擺放在缽上。到大廟裡看有添香油錢箱也會如此奉上。雖然，那時的我不懂布施的意思，只感覺人很快樂，心也快樂。」的確，行善布施不分大小；亦不分多少。即便是一句好話、一個微笑、一個動作、甚

至一個關愛或慈祥的眼神。種善因就結善果，種惡因就結惡果。

佛典故事——一無所有的貧女難陀，生活總是在衣衫襤褸、飢寒交迫中度過，貧乏困頓的命運，使她必須藉著乞討過生活，生命對她而言，只有卑微與貧賤，以及毫無希望的明天。然而，一個因緣改變了她：

那天，在蕭颯的寒風中，難陀用哆嗦的雙手乞討了整日，終於得到了一文錢，這是她用來裹腹支撐生命的唯一。

但是，燃燈供佛的消息，震憾了她的心！目睹舍衛城的王臣百姓，虔誠的用種種名貴香油、精製華燈點燃光明供養佛陀，貧女不禁心生讚歎：「佛陀住世多麼希有難得啊！」此時，點燈供佛的心願，就像一株幼苗快速的在她心中生長起來。「多麼令人慚愧啊！因為過去少植善因，所以今生如此貧窮困苦，即使想要供佛，都是那麼

的窘迫匱乏。」她握緊手中僅有的一文錢；並不是不知道，如果沒有這文錢，今夜註定又要在飢餓中度過寒夜，但是她想點燈供佛的願心卻是如此堅定、義無反顧。

這微薄的一文錢，只能買最粗糙、最少量的油，但是難陀至誠恭敬的心卻比燈還光明。賣油的老販見她食不得飽，卻願意為了點燈供佛而忍耐飢寒，心中深受感動，不禁多加了幾倍的油，助成了她的心願。

黑夜來臨了！上至王宮貴族，下至平民百姓，無不以至誠的心點燃供佛的燈；如同一條光明的河流，照亮著舍衛城。貧女難陀也在人群中，恭敬的點起油燈。

當微弱的燈火點燃在黑夜中，卑微的生命彷彿也隨著燈光而改變，難陀感受到前所未有的富足與安樂。在長跪供養佛陀時，難陀想到自己的貧窮苦難，更想到所有在闇夜流轉的眾生，心中許下

心願：「願此光明照徹十方，令一切有情皆得出離生死苦海，得無上大樂！」

隨著黎明到來，不可思議的事情卻發生了！不論再珍貴的油燈，都耐不住長夜而油盡燈枯，所有的燈火都已燃盡，或被目連尊者吹熄。唯有貧女的燈，縱使傾最大的神通也無法熄滅，目連尊者簡直驚訝極了！是誰點燃的燈火？即使傾聲聞聖者的智慧神通亦不能熄滅！

「目連，供養這盞燈的主人，發了救度眾生的大願。即使引取四大海水來灌注，也無法將之熄滅。這是一盞用至誠大願點燃的燈，由於至誠懇切，所以燈明無盡。」佛陀指著貧女的燈，微笑著解開目連尊者的疑惑。

此時，難陀再度來到精舍，虔誠恭敬地頂禮佛陀。佛陀知貧女發了無上道心，便為之說法，並授記說：「二十劫後，你將得作佛，廣度眾生，名號燈光，具足十號。」感動的淚水自貧女的眼

角緩緩滑落，想到佛陀住世的難遭難遇，貧女即刻長跪合掌，祈求佛陀准許她剃度出家。之後，她精進修持，成為德行高潔、受人景仰的比丘尼。

（引用結束）

《佛說四十二章經》：人有二十難，「貧窮布施難」。今世貧窮的果，是過去累劫累世以來沒有廣修福報布施供養造的因。世人也往往因為貧窮更加慳貪，難以割捨錢財，而不斷在貧窮中輪迴。如同上面貧女施燈的故事，是大家所熟悉的，難行能行的布施，深深感動了許多人，若能知因了果，從貧窮輪迴中跳脫而出。

有緣人有很好的福報，生長在有善知識的家庭，從小就種善根，歡喜助人又慈悲。於行善布施時，不分大小長時累功積德，人為善，福雖未至，禍已遠離。

希望藉由這樣善心又慈悲的分享，拋磚引玉讓更多的人來共同造福、利益一切眾生，讓眾生離苦得樂，聽聞佛法減少仇恨怨念，諸惡莫作；眾善奉行。讓社會風氣更為祥和，進而消弭災難。

最後引用牟尼精舍蔡師兄的淬玉良言：

本世有布施，來世定安康。

萬法唯心識，清淨不二法。

「您也有心得想分享嗎？也想渡眾嗎？拿起你的筆吧，或敲敲鍵盤，網路時代就是這麼方便喔！」

發放《因果濟世集》，佛菩薩幫忙把先生調回來

以下為一位師姐來信分享，來文照登：

牟尼精舍的師兄姐好：這是我發放因果濟世集的感應，歡迎分享。

我先生是軍人，經常全省輪調。我和先生從戀愛開始就一直是遠距離交往，我在台南，他在台北；婚後也一樣，我在桃園，他在高雄。後來他調到台北，卻因為工作忙碌，即使家在桃園，他也幾乎很少回家。原本我已習慣一個人的生活，雖然他不在身邊，我也過得挺自在，但是有了小孩之後，24小時照顧孩子，就會希望有休息的時間，但沒有辦法，他永遠都以公事為主。

他不是不愛我，他也很想回家陪我，但他工作量真的很大又有進度壓力，每天工作到晚上十一點多，甚至更晚，早上五點可能又要起來繼續趕，我也只能努力撐著。後來，我又生了第二個孩子，負荷更大了，他也是。我還是博士班學生與兼任助理，雖然後來白天花錢請人照顧孩子，晚上還是要一個人打理兩個孩子的生活起居，忙碌不堪。

先生原本在台北工作，雖然非常近，卻少回家，但若家裡有事或手邊工作告一段落還是可以回家。不過，去年八月多，他被主管告知九月要調職到嘉義，這宣告了他以後只有假日才能回來，加上他是主管職，每四週假日就要值班。他的調職大大加重了我的工作負擔，我平日要工作、念書，回家要念經和照顧孩子起居與教育，已經快要承受不了。另外，他調到嘉義去，我們原先住的官舍要在調職後三個月內交回，只能出外租屋。我一直期盼事情能有轉圜空間，我曾經親至牟尼精舍請示先生是否在當年可調回北部，這樣

我們的官舍就不用被收回，但是菩薩的開示：「2017年才有機會調回北部」，我只能死心放棄，出外租屋，每月比之前多了14000元的開銷，而我先生終究還是被調走了。

先生不在身邊的日子，我每天疲於奔命，天天都要熬夜才能把事情完成，造成身體一再出現警訊，不停生病。此外，每週先生都要週五晚上超過九點才回到家，週日晚上七點前便要離家搭火車回嘉義工作。他每次要離開，就和孩子上演生離死別的戲碼，兒女總緊抱著爸爸的大腿，哭著要他不要走，我則在此刻展現淡然的態度，即使內心在流淚卻沒有表現出來，深怕加重先生的心理壓力，也擔心小孩哭得更慘。

然而，就在我們11月搬家後某一天，我先生告訴我，台北原來的主管來電告知要把他調到台北另一個單位去工作，12月1日正式調職，這意味著「我們的官舍不用退回，還可以再搬回去住了」。但因為已經與房東簽了一年租約，也想趁

機快點寫論文以拿到博士學位，就乾脆在外面住一年再搬回原來的官舍吧！

可是，有一個疑問一直在我的內心盤旋著，菩薩不是說2017年才能調回嗎？菩薩的開示怎麼可能不準呢？這問題掛在我心上，我一直在想，究竟要不要問是什麼原因。終於，我還是問了，我相信這當中絕對有什麼因素改變了菩薩當初開示的結果吧！以下是我的請示與菩薩開示。

請示一、先生去年九月從台北調到嘉義工作，原先菩薩開示明年才能調回北部，但是去年十二月就調回北部去了，不知道是什麼原因造成？

開示：因為您有在誦經、修行還有在發《因果濟世集》，所以佛菩薩幫忙讓先生提早調回來。

請示二、我們今年會搬回原來的官舍，想請示今年或明年我先生的工作是否會再調動到中南部、

東部或外島，使我們仍然必須搬離官舍在外租屋呢？

開示：暫時應該不會。

感謝佛菩薩的慈悲，讓我們一家人終於可以相聚。先生現在已經在台北工作，幾乎每天都能回家，也會幫忙照顧孩子、打理家務，讓我能多點時間誦經，我們今年年底也會搬回官舍了！真的好棒，真的好謝謝佛菩薩。所以，只要大家願意誦經、修行和發《因果濟世集》，除了幫自己消業障，還能為眾生服務，佛菩薩看在眼裡，一定會幫忙您的。請大家多多幫忙發放《因果濟世集》，幫別人脫離苦海就是幫自己遠離痛苦。能夠自渡、渡眾一起來，彼此都會生活得更美好。(自述結束)

得知這種感應真是令人替師姐感到開心，這種感應花錢是買不到的！就家庭而言，能一家人相處

在一起是很幸福的事情，多少人想要有這樣幸福的日子呢？

不過，想想這也是師姐應得的！眾生因為累世因果宿業，無論是陽世或靈界的討報，早已被業障弄得疲倦不堪。爾今菩薩慈悲，設立牟尼精舍平台，讓有緣者能透過因果債功德還以和怨釋結，真正的解決問題，並且還能夠接觸佛法，解開生死輪迴的秘密，這是相當殊勝的因緣。師姐透過發放《因果濟世集》，而且自己親身實行佛菩薩教誨，也常寫相關的感應文章，菩薩看在眼中，這不就是跟祂們做一樣的事情嗎？

這樣的人，當然得要幫她！因為幫了她之後，她能有更多時間與精力繼續行善、弘揚佛法；弘法的人多一個，眾生離苦機會將增長許多呀！

以下引用自《地藏菩薩法音開示錄》：

靜慧法師問：念佛不作任何功德，是否就可往生西方淨土？

地藏菩薩答：淨土法門是大乘法門，功德是利他之事，如一隻鳥雙翼，齊舉始飛。所謂功德者，非必費用金鈔，如清淨之，勸人念佛綿是真實功德也。

世間沒有一個有形物是不生不滅的。無形物則更是生滅反覆，動盪不安。俗云：「人生不滿百」，所以不須太過認真修行，在這種不進則退頹廢的思想下，百年虛度，一生毫無幸福。在短促的剎那之間，生滅循環。

萬物皆於剎那生，亦皆於剎那死。此即「剎那生滅」，人生便是以剎那連綴而成的。剎那生、滅在彈指之間，很可能變化萬千，莫可測度。所以，有人云：三日不見，而面目不能一新者，就不能算是有所精進了。

事實上，一位修行者，只要心性充實潔淨，面貌姿態就會煥然一新，此即「相由心生」。所以，修行都應時時自問：「三日後的自己面貌將如何呢？」

為了求新、求進步，不斷修行乃是必要的。(引用結束)

修行，可真不能只修自己，所謂「修福不修慧，大象掛瓔珞；修慧不修福，羅漢托空缽。」福慧雙修是絕對必要的！上述《地藏菩薩法音開示錄》提到「勸人念佛」是真實功德，但現在眾生業障這麼多，如果只是勸他念佛，很多時候都未必能如願！您可透過與他結緣《因果濟世集》，或者講述相關案例或您的故事，一步步誘導對方，如此成功渡他的機會更高。

善書一本利群人，廣結善緣聞法音，請多發《因果濟世集》，多多行善念佛，自有殊勝感應。南無阿彌陀佛。

讓人生閃閃發亮的大福報

以下為二位有緣人分享：

分享一

近來適逢母親節假期，我帶著孩子回家與母親及家人團聚。一回到家中，九十幾歲的祖父走出來迎接我，祖父非常有精神，氣色很好，陽光打在他身上，看起來彷彿在發光。祖母氣色也很好，雖然常常健忘，但還是在外頭走來走去，有別以往只是坐在椅子上休息。

記得我上次回家是兩周之前，前陣子回家祖父母的精神氣色感覺都差不多，但這次完全不同，真的是容光煥發、精神飽滿，讓我心裡有點納悶，他們究竟怎麼了？是喝了補品還是抽中獎品，怎麼氣色如此的好。

後來我開始回想這陣子是否有做什麼，才讓祖父母如此紅光滿面。是因為他們吃了補品嗎？這不可能！因為我有很多位姑姑，每位姑姑回來都會帶補品，祖父母的房間早就堆滿補品了，而且祖父還會邀祖母一起喝補品，這些補品已經喝了很久，但每次我回家看到他們的精氣神也都差不多，不像這一次「突然」很Shinny！後來我想到，近期剛好印了一批書，這是勸人行善的超級善書，我就想請示佛菩薩是否為這個原因讓祖父母如此的神采飛揚。到牟尼精舍列單請示後，果然跟我想的一樣，是印這些善書的功德使然，祖父母根本判若兩人呀！

功德多寡對年紀大的長輩有很大的影響，當功德富足時，真的是走路都有風；但當功德不足時，諸多病痛開始纏身，長輩常常只能坐在躺椅或躺在床上了。站著想要坐，坐著想要躺，大概就是精神委靡、體力不佳的狀態！

關於這點，我也問過父母親，他們也證實了這陣子祖父母氣色真的很好，為什麼呢？因為祖父母平時很關心家裡的各種事，幾乎已經到了什麼都要管的程度；前陣子身體較不好時，就什麼都不管了，整天都跟電視做伴。這陣子突然身體變好，又開始什麼都管了，像是買的菜一斤多少錢、為什麼要買這個水果、田裡的水幾點要去放……等等(母親苦笑了一下)。

這也讓我想到牟尼精舍蔡師兄的譬喻，功德如水身如舟，當功德富足時，船想開到哪都可以；但當功德不足時，船就擱淺動不了了。母親節到了，我想報答父母與祖父母最好的方式就是多多行善，當祖德富饒時，全家人都能受益！希望大家除了多多誦經消業障，也別忘了要努力行善，印善書、發善書、轉發因果故事、撰寫案例文章……等等，**利益蒼生就是造福自己！**

分享二

記得第一次在群裡看到發善書這個活動，想去申請但又有所顧忌，我怕別人不要，又怕遭到白眼，還怕別人毀壞扔掉……等等，說白了就是自私自利，不是純淨純善的真心，因為這些想法還是把「我」放在前面，立馬就起了妄想分別執著。後來我反省自己，要把「我」的執著去掉，轉念為「眾生」付出，才能用最真誠的心利益眾生。

世間有很多迷茫顛倒、不相信因果、不知因果的人，遇到問題也不知道用正確的方法解決；為了早日脫離痛苦，就到處尋宮廟、跑道場，四處亂拜亂求，這就讓「外道」有了可趁之機、趁虛而入，汙染眾生的法身慧命，還把人拉去當外道的徒眾，效忠效勞、墮落沉淪，後果一定是悽慘潦倒。

牟尼精舍出版的《因果濟世集》有一句話：「若能依照佛菩薩的教導，用『因果債，功德還』來消除業障，就能改變命運，甚至挽救整個家族的

命運。誦經消業是實實在在、冥陽兩利的方便法，是真的能改變命運最有效的方法！」我們應當將這些因果故事多多分享、發送，哪怕大眾現在不看或者不信，但是至少跟他們結「善緣」，佛菩薩、蔡師兄和精舍師兄姐們一直都在廣度眾生，待因緣成熟後，善種子自然就會萌芽，眾生也能漸漸契入佛法。

「坐而言不如起而行」，發善書利益眾生的事就要把握時間努力做。我申請了一箱《因果濟世集》來發送，剛好有位朋友一直處於失業狀態，家裡人給她施加很大的壓力，因此整天都悶悶不樂。在她約我談心時，我就帶著一些《因果濟世集》準備順道發放，也給她一本《了凡四訓》和《因果濟世集》，希望她能夠從中受益！我向朋友介紹因果故事及因果報應的觀念之後，朋友竟然主動提出要和我一起發放善書，我真的很開心！就這樣我和朋友在街上開始發善書，一開始我和朋友都很膽小，每次要發放時心裡都會很緊張，也會升起分別心，但我們還是鍥而不捨的努

力，邊發書邊轉念，用慈悲歡喜的心態來發書，利益眾生。

發完書之後，我們準備各自回家，這時朋友竟然接到一直很嚮往的公司的面試邀請，當天就去面試而且成功通過了！真是不可思議！發完善書馬上就有好事發生，失業已久的朋友找到工作了，而且還是一直很想要的好工作！

後來，流行疾病爆發，母親不希望我經常外出接觸人群，要我暫時停止發放善書，等流行疾病結束後再進行發放。因母親年歲大了，我不希望她為我操勞費心，所以暫時停止發放善書，先在家老老實實地誦經消業。偶爾經文唸不下去時，再做好全身防護出去發善書，當成調劑身心的運動，也希望在這非常時期，能有更多眾生接觸佛法，改變命運、解脫痛苦。

就這樣堅持誦經與發書，我前前後後總共申請了14箱善書，並且發放完畢。反省自己這一路的心

態轉變，從一開始遭受別人的拒絕時，心裡會很失落，也會有瞋恚抱怨，但在發書的過程中慢慢調整自己的心態，明顯感覺到心性在提升。**阿伯說過：「『利他』是不求果報及回饋的清淨心。」**我一直用這一句話來鼓勵自己，發善書、做好事就要勇往直前，不怕別人不要，就怕自己不給。

無論男女老少，我見到人就發，並且真誠地對他們說：「您好，送您一本因果故事書，有空的時候可以看看。」若是對方接受，我會跟他們說一聲謝謝，感謝他們聽我說話、結了善緣；若是對方拒絕，我也會表達感謝並且反省自己，要更加真誠、更加謙卑才能打動眾生。

別人接受，雖然歡喜但不貪愛；別人不接受，也能放下不生瞋恚與分別心，偶爾起心動念就唸一句「阿彌陀佛」，降伏內心妄想，秉持這樣正面的心態，發善書就會又快又順利！

希望大家都能積極加入發善書的活動，也許您在發書的途中會遇到慈祥和藹的老爺爺、老奶奶問您：「拿這麼多書累不累啊？要不要喝點水啊？」也許您還會遇到接受您的善書，還對您真誠地說聲：「阿彌陀佛」的有緣眾生！這些善意的關懷都是激勵我們堅持不懈的溫暖動力！

感恩佛菩薩的慈悲加持！感恩業主菩薩的寬容！感恩所有為發善書活動付出的每一個人！讓我有幸能夠以發放《因果濟世集》的機會做功德，迴向給自己的業主菩薩！生活中處處都是考驗，點點滴滴都是修行，今天考試不及格，就要繼續努力。人生中所遇到的每一位眾生都是有因緣的，都是塵網上的一個點，一根絲，要解，不要結。不要著相，一切都是因果，皆屬虛妄，要看破放下才能得自在！

(分享完畢)

《阿伯的話－現場開示精華節錄》：「人如船，福德如水，無水會擱淺無法行走，水漲船才會高；故福德愈多，愈順遂。」

福報對人生的影響非常重大，小編自己就有很深的體悟。在尚未學佛修行之前，不懂得惜福，浪費、敗家已成了習慣，損耗大量的福報。當福報充足時，生活很好過，不知民間疾苦，做什麼事都由著自己的性子來，也不懂得替他人著想；當福報透支後，大小衰事都衝著自己來，不管什麼事，都是別人沒事，我有事！大事小事煩不停，人生就像不能停歇的陀螺一樣，盲目地空轉，卻又不知為何而轉，就這樣白白浪費寶貴的光陰，如同無頭蒼蠅一樣，盲目行動、到處亂竄，最後迷失了方向。

有緣人分享：「利益蒼生就是造福自己！」善的力量會循環，當您付出善行予世間，世間就會回報您以善意。行善布施一方面是在救助他人，另一方面也是在與眾生廣結善緣、累積福報。您的

一切善行，一點一滴上天都記錄的清清楚楚，功不唐捐，在機緣成熟時，您就會有貴人幫扶，突破困境，化險為夷。

上述兩位有緣人都分享發善書的殊勝利益，一位是讓高齡九十多歲的祖父母獲得充盈的福報，身體健康、精神煥發；另一位則是長期找不到工作的朋友，在發完善書後，就順利找到心中所嚮往的工作，有緣人也在發書的過程當中，不斷地突破盲點、提升心性、啟發成熟圓融的智慧。到底發什麼樣的善書可以得到這麼豐厚的福報？有緣人分享的超級善書就是牟尼精舍出版的《因果濟世集(九)》和《阿伯的話—現場開示精華節錄》！

《因果濟世集(九)》收錄歷年來請示者的親身經歷與分享，每一篇都是血淚交織、蕩氣迴腸的真實因果故事。有緣人們分享如何透過佛法解決人生難題，一步一腳印地從人生的低谷中慢慢爬上來，徹底改變命運，翻轉人生。每一篇文章都能夠引起眾生的共鳴，幫助眾生增加對佛法的信

心，腳踏實地努力學佛修行，就能獲得身心清淨自在的人生。

《阿伯的話—現場開示精華節錄》是牟尼精舍蔡師兄的智慧法語，道理深入淺出、字字珠璣。寥寥數語卻蘊含著深遠淳厚的智慧，以及救苦救難、憐憫眾生的慈悲心。這本書的每一句話，都是建立良好德行與言行舉止的圭臬典範，跟著蔡師兄的智慧法語好好修，再悲慘的命運都能扭轉，再痛苦的人生都能解脫！

學佛修行的人生，就像倒吃甘蔗一樣，會越來越順口、越來越甜美！

歡迎加入發放超級善書，累積豐厚福報的行列！

發書與功德迴向相關資訊：
〈【流通】《因果濟世集9》、《阿伯的話–現場精華開示錄》〉

〈【公告】發書與其他誦經功德轉換迴向(持續修正)〉

以下精選幾篇勤奮發書、撰寫感應文、轉發流通部落格文章的有緣人心得分享，以及他們透過利益眾生累積豐厚的福報，扭轉命運、提升心性的真實故事：

〈把握時效性，努力渡眾生！〉
〈行善度眾，佛菩薩相隨〉
〈建立福報充盈的順遂人生〉
〈當福報足了，萬事就順利了〉
〈佛菩薩相助，人生從黑白到彩色！〉

以上分享文中的有緣人都是精進誦經消業，量力而為行善布施，筆耕不輟努力撰寫感應文，轉發分享，甚至不辭辛勞地到處奔波發書，積極地利益眾生，也為自己累積深厚的福報。「佛助自助者」、「越努力，越幸運」，天下沒有白吃的午餐，唯有努力付出才能收穫豐厚的善意果報。利

益眾生就是造福自己，請珍惜稍縱即逝的寶貴光陰，好好地努力精進、多多行善，為您的人生增添智慧與價值！南無本師釋迦牟尼佛！

把握時效性，努力渡眾生！

以下為一位精進的有緣人分享：

《阿伯的話－現場開示精華節錄》：「人如船，福德如水，無水會擱淺無法行走，水漲船才會高；故福德愈多，愈順遂。」

近來天災人禍越來越多，誰不希望平安渡過？面對人生的坎坷不順，誰不希望改變命運，重獲幸福？然而人窮極一生所追求的家庭、愛情、事業、學業、健康、平安……等等，種種組成幸福人生的元素，除了需要在生活中用心經營，背後還與業力跟福報等因素影響。

「福報不夠」是很多人都會面臨的問題！到底該如何快速累積福報，迅速改變命運？善用精舍豐富的渡眾資源，例如文章、圖卡、影片、繪本、

圖文分享……等，透過網路行善渡眾，就是一個很好的補福報方式！

具體該怎麼做？以下整理相關的流通方式與大家分享：

一、在合適的平台流通

精舍的渡眾資源非常豐富，而且種類多樣，我們可以針對這些資源的性質，在搜尋引擎輸入關鍵字尋找，例如：影片平台、圖片平台、部落格、博客……等等，或是留意平常瀏覽的網站有沒有相關的平台可以流通。

當您找到的平台符合以下三個要點就可以考慮嘗試流通：

1.目前尚未有師兄姐流通，或是流通的師兄姐已沒有持續更新；如果關鍵字標籤是主要曝光來源，則可以換一組標籤嘗試。

2.沒有違反平台規則：有些平台會禁止宗教內容，或其他限制。

3.平台設有最新發佈功能：這個功能意味著您發佈的資訊很容易就能曝光。

流通的小技巧：

1.注明出處：
這代表對牟尼精舍的尊重，同時有興趣的眾生也可以自行到精舍網站閱讀更多資訊。**注意不要使用精舍的官方LOGO，因為這是代表著精舍**；這部分我通常會連同精舍簡介，放在個人簡介中。

2.資訊照搬：
因為推廣的主要目的是為該平台的使用者製造接觸佛法的因緣，因此建議資訊和文章照搬即可。

3.設定分類：

長時間的流通，資訊會越來越多，妥善地分類文章，會讓眾生更容易找到所需資訊，也會更願意去閱讀更多。這部分可以參考精舍網站的文章分類法。

4.設定標籤：

流通善法當然都希望有更多人看到，讓更多人受益，有些平台會有標籤功能，只要善用就可以讓眾生透過標籤找到您，有助於增加點閱率。

標籤的設定除了佛教的關鍵詞如：佛、菩薩、唸經、業障、修行……等等，也可以嘗試其他，例如：語錄、正能量、感情問題、工作問題、前世今生……等。如此將有機會觸及更多族群，幫助到更多人。不過要請務必注意要避免使用敏感詞彙。

5.量少點多：

流通善法是基於一顆慈悲、利眾的心，如果我們過度分享，造成洗版，除了可能引起大眾的反

感、不愉快，造成反效果，同時也表示我們事情處理得不夠圓滿、缺乏面面俱到，也不慈悲。

如果真的想為眾生付出更多，可以考慮多找幾個點，以數量少流通點多的形式流通，一來避免造成反效果，同時也能讓更多平台的使用者有機會接觸佛法，這樣是不是更圓滿呢？因此，請務必要遵守禮儀，才不會行善不成，反而失去流通善法的美意。

6.背景的使用：
有些平台可以自行設定背景，因為重點是推廣內容，因此，這部分不必特別花心思，使用淺色系、簡單、能使讀者容易閱讀，感受舒適，就很棒了。

7.效率：
同類型的平台可以一起作業，因為需要的動作都差不多，如此會更有效率。

可能會有人會問，這樣經營會不會很花時間？其實不會，熟能生巧，我現在經營多個平台，一天大概只佔15至30分鐘，而且幾乎都是善用瑣碎時間，如吃早餐、等待的時間完成作業，因此並不太會影響生活、修行。

8.如果一直沒人看怎麼辦？

「有些事情不是看到希望才去堅持，而是堅持了才看得到希望。」

分享一個例子：我有一個平台，剛開始流通時點閱率都很低，印象中好像很多天都是「0」，不過持續經營至今已經很多文章點閱率破百、破千，瀏覽次數也已累積到數萬次。

雖然每個平台的情況都有所不同，不過如果當初選擇了放棄，大概也不會有今天的成果。遇到這種情況，我們可以先冷靜判斷一下，假如客觀條件俱足，平台人氣高，有最新發佈功能，自己也

用了正確的方法，盡了最大努力，但是效果還是不理想的話，這時請您再堅持下去吧！有時可能是還需要一點時間，也可能是因緣未俱足，或有其他原因。我們不必感到氣餒，「境絕心不絕，希望必相隨。」繼續保持積極的態度，盡力過後，一切隨緣即可。

9.相關資源與開示：

★流通影片與圖片原始檔案下載區：https://
mouniassn.pixnet.net/blog/post/228988220

Q：希望能夠在微博利益更多眾生來信問事，不知還需怎麼努力?
開示：**多閱讀高僧大德的文鈔。(有德者自有人親近之)**
引用自：〈有人群的地方，都是幫助眾生的機會〉

二、把握生活中的行善良機

日常生活中其實處處都充滿行善渡眾的良機，例如：分享在社群平台上，散播正能量；善用圖卡道早安、問候，給人一個正面與充滿希望的心情開始美好的一天；別人有煩惱、心情沮喪時，分享阿伯的話給人鼓舞，這些充滿正能量的字句會是令人消除煩惱、繼續走下去的希望；有人遇到解決不了的困境，可以分享相關的案例，如身體健康好轉、疾病痊癒、挽回婚姻、求職成功、順利求子、改造命運……等等。簡單的動作就能給人一個精神的依靠與解決問題的轉機！

網路行善是一個簡單方便，而且又能快速累積福報的方法，不過在渡眾生的同時，也記得要「渡自己」，因為修行是需要「福慧雙修」！

以下引用淨空法師「修慧比修福要緊」：

「人不能沒有福報，更不能沒有智慧，有福報沒有智慧很容易造不善的業。所以佛是把智慧擺在

前面。世俗的人，福擺在前面，慧在後；佛門弟子是智慧擺在前面，福報擺在後面。為什麼？有智慧可以了生死，可以出三界，這個難得，比在這個世間享福殊勝多了，這個世間你享福能享幾年？年輕的時候創業很辛苦，中年發財了，這個財能不能保到一生？我們看現在的社會，多少人發大財，到晚年公司倒閉了，一生都保不住。

中國老人常說，財富保不了三代，它就衰了、就敗了，這是什麼原因？這是教育出了問題。如果家教好，克勤克儉，雖然富有，不浪費；雖然富有，喜歡布施，幫助窮苦的人，這個福就會享得長久。如果為富不仁，一代、兩代就完了。因果的道理、因果的事實都看得見，都在眼前，不能不知道的。

修福、修慧哪個要緊？給你講真話，修慧比修福要緊。為什麼？慧成就了，縱然這一生沒有什麼福報，苦一點，壽命終了到極樂世界去了。這個要智慧，有福不行，有福沒有慧不行，有福沒有

慧，來生還是人天福報。修的福報很大，人間沒這麼大的福報，天上去了，出不了六道輪迴。

所以我們要想著，出輪迴、出十法界要緊，還是享人天福報要緊？這個得看清楚，這個帳得算清楚。現在人間社會亂了，天上也亂了，尤其是四王天跟忉利天，跟我們近，受人間的影響；夜摩以上比較好一點，空居天，距離我們比較遠一點。

所以，福慧都要修，修慧比修福重要。人在這個世間，這一生當中，釋迦牟尼佛做出最好的榜樣給我們看，每天只要能吃得飽、穿得暖，有個小地方可以遮蔽風雨，沒有憂慮、沒有牽掛、沒有煩惱、沒有妄想、沒有雜念，大福報的人！他心清淨、他心平等，他心生智慧不生煩惱，這是真福報的人，這個人的福報是在極樂世界去享的。道理一定搞清楚、搞明白。所以用福德、用智慧莊嚴六波羅蜜，布施裡頭有福有慧，持戒裡頭有福有慧，這是大乘菩薩行。」（引用完畢）

能遇到牟尼精舍真的是大福報，有很多奇蹟的案例發生：身體疾病問題在佛菩薩的開示和專業醫療的幫助下，順利康復、婚姻破鏡重圓、拯救瀕臨破碎的家庭、改變命運……等。來到精舍，只要按照開示努力，都有機會得到實現。最重要的是，精舍不是教大家怎麼求，而是告訴大家正確的觀念與方法，讓眾生自性自渡、自業自消、自立自強、自己救自己。

當我們越是用心去了解，就越能體會到精舍的難得可貴：人生遇到困境時，請示就有機會解決各種人生難題；需要信心走下去時，部落格有上千篇感應文為我們打氣；需要修行方向時，師兄姐的心得、阿伯的話、高僧大德文鈔……等等，各種教材早就為我們準備好；需要良師益友時，修鍊社團隨時歡迎有心修行的眾生加入；想要行善渡眾時，各種渡眾資源、心得教學，應有盡有，只等待著我們決心實踐…。

對於精舍的教學，佛菩薩的開示，有人當作參考，聽聽就好，結果人生繼續惡性循環，一去不復返；有人老實照辦，積極實踐，結果奇蹟出現，人生整個大翻轉，徹底改變命運。

牟尼精舍提供給眾生一個完善的修行環境，不但傳授佛法，還幫助眾生解決累生累劫的因果問題，使眾生能安心學佛。當我們還在抱怨、還在渾渾噩噩，迷糊度日時，我們是希望要當前者，白白錯過數千年難得一遇的大好機緣？還是把握良機，認真看待佛菩薩開示的功課與精舍的教學，讓奇蹟發生在自己身上呢？

以上分享，感恩。

(分享完畢)

日常生活中處處都是行善度眾的良機，只要您願意去做，不愁沒有機會行善積德、利益眾生。

上述分享者是一位非常精進的師兄，從接觸精舍開始，就依照佛菩薩的開示，努力誦經消業障、消外道願、消魔性，並且藉由生活中的各種磨練，將佛經蘊含的智慧真正地落實、運用在日常生活當中，幫助提升心性。再將修行的體悟和心得撰寫成分享文與社團的師兄姊分享，甚至被收錄編輯成感應文，發布在精舍部落格，藉由大眾的轉傳分享，照亮無數黑暗的心靈，幫助眾生獲得光明的希望！

命運的轉變，是一連串「善」與「德」持續累積的過程。一分耕耘，就有一分收獲；沒有耕耘，當然就沒有收穫。上天對每一位眾生都是公平的，從不偏私袒護；命運的軌跡，來自於過去累生累劫的善惡造作，您努力造了多少善，生命就回報您多少幸運和福報；您造了多少惡，人生必然會充滿痛苦，並且漸漸地走向萬劫不復……。無論您現在過的是什麼樣的人生，正面或負面、積極或消極、痛苦或快樂、煩惱或自在……，都沒有關係，「有佛法就有辦法」，佛法，就是專

門為了拯救眾生脫離痛苦、從六道輪迴中解脫、福慧雙修而存在的。

上述師兄的例子就是一劑強而有力的特效藥，請務必多多閱讀、努力學習、徹底執行，您一定能很快地感受到命運大不同的轉變！

撰寫感應文分享是很殊勝的，一篇感應文藉由網路、實體書在世間流傳，影響的眾生難以計數，若能因此開啟眾生學佛修行之路，幫助他們去惡從善、提升心性、開啟智慧，進而度眾、利益眾生，更是浩瀚的功德力！您撰寫一篇藉由佛法改變人生的感應文，可以從中反省自己、發現盲點、提升心性、改正行為，這是修慧；這一篇感應文發布在精舍部落格之後，藉由網路廣傳，拉拔正在受苦的眾生、造福人群，這就是修福。人生要美好，修福修慧一個也不能少！

如何修福又修慧？上述師兄的分享請多看幾次，一定能幫助您在修行與度眾的過程中，突破盲點，找到更有效率的方式，獲得更良善的結果。

修行，要福慧雙修，更要內外兼具、表裡如一。人生不長，天災人禍頻傳，無常迅速，難以掌握；唯有把握時效性，努力度眾生，將每一天當成最後一天，積極地運用，您才能扭轉命運，在今天落幕之後迎接充滿希望的明天！南無本師釋迦牟尼佛！

改變命運的神奇力量

以下一位有緣人分享，來文照登：

猶記得最初修行時很仰慕佛菩薩，特別是地藏王菩薩所說的：「地獄不空，誓不成佛；眾生度盡，方證菩提」的慈悲願力更令我感動不已。不過，當深入學習後才瞭解到，原來修行不是只有禮拜、仰慕、讚嘆佛菩薩就好，而是要身體力行去學習佛菩薩的精神、行為，讓行為舉止都像佛菩薩才行。

那麼要如何才能「行為舉止都像佛菩薩」？

《阿伯的話—現場開示精華節錄》：「修行時要多看牟尼精舍網站文章，並唸誦《六祖壇經》、《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》，破暗顯

明，啟發自身智慧，並將佛法運用在生活之中，可讓修行和心性更加提升。」

「《六祖壇經》、《金剛經》、《阿伯的話—現場開示精華節錄》，這三本書講的內容都是相通的，好好依此修行，落實於生活，時時觀照自心，心性會逐漸提升。」

此外，「度眾」也是一個非常重要的課題，因為慈悲心是修行的根本，人生來一遭的究極目的，就是要利益眾生；慈悲為懷的佛菩薩總是不辭勞苦地救拔罪苦眾生，如聞聲救苦的觀世音菩薩、教化六道一切眾生的地藏王菩薩……等。身為佛子當然要學習菩薩救苦救難的精神，在行有餘力的時候，盡己所能荷擔如來家業！

懷抱著這樣的心情，這些年來嘗試過不同的方法，希望讓更多眾生有緣親近佛法，獲得離苦得樂的機會。過程中當然不是一帆風順，也錯過了很多機會，還好經過持續努力後總算逐漸找到方

向，也學會了善用精舍豐富的度眾資源，像是文章、圖卡、影片、繪本……等，流通至合適的網路平台；雖然這只是微不足道的小事情，但是能為眾生的福祉努力，卻讓人感到相當滿足。

修行跟度眾是密不可分的，要利益眾生修行才會真正的迅速，並與佛菩薩的願力相應。可是很多時候我們會自卑地覺得自己還是凡夫，所以不敢發菩提心，對於利益眾生總是望而卻步，或是遇到挫折、困難就輕易生起退轉心，結果就一直原地打轉，止步不前。其實，只要願意盡一份心力，持續努力，即使力量再渺小，慢慢都會找到自己能做到的事、走出一條自己的路，自己也會從中獲得成長，進而了解自我、肯定自我，為如來家業作出貢獻，為社會帶來正面的影響。

不過，有一些情況也挺讓人感嘆的，例如有人認為命運沒辦法改造、不相信有靈界、抱怨經文數太多、唸不完、沒時間……等等。若是因此錯過了改變命運的機會，那就真的太可惜了！

其實，人生劇本是由過去所造的善惡因緣而產生的一合相，雖然無法再回到過去改變，卻可透過後天認真修行去改造命運！我自己也有這樣的經驗，兩年前我的人生非常坎坷，家庭、愛情、事業、學業、健康……，每一個組成幸福人生的元素都不圓滿，幸福總是離我很遠。直至遇到牟尼精舍，一切才終於出現轉機。我遵照精舍的教導，積極地消除外道願、魔性、業障、超度祖先、嬰靈，並且努力行善：每月布施捐款、實踐不花錢的七種布施、撰寫感應文、善用精舍平台度眾……等等。結果，不到二年的時間我的命運就徹底改變了！內心的傷痕也在經典的薰陶下慢慢得到痊癒。

相關文章連結如下：

〈從貧窮漸漸到富有〉
〈向邪淫說不！揮別坎坷的命運！〉

經文很多唸不完怎麼辦？這似乎是很多人都會遇到的問題。其實我們可以透過改變生活習慣來解決這個問題：早起床、少耍廢、少追劇、少滑手機、少到處吃喝玩樂，擠出時間來唸經；制定唸經時間表嚴格執行，沒唸完就不要睡覺；有機會就挑戰高峰經驗；如果經濟許可，還可以每月量力佈施，最好每個月從自己的薪水或是零用錢抽出至少10%以上行善布施，輔助消除累世業障。雖然每個人的業債、魔性、深層習性、家庭環境都不一樣，但是只要持續努力，假以時日就能看到改變！

當我開始認真修行後，就陸陸續續遇到相關感應，諸如：開始精進唸經後干擾就減少了、真誠地懺悔完干擾就消失了、迴向圓滿後問題就改善了……等等。閱讀精舍部落格的分享文發現，如果還有「積極度眾」，那可能還會自動延壽、避開災劫、治癒疾病、恢復健康……等等的好處，這些都是因果與靈界真實存在的最好證明！

另外，還可以多多閱讀牟尼精舍網站的文章，轉變心態，加強信心！特別是當瞭解到業障討報可能會造成人生諸事不順、少隻手、少隻腳、躺在病床上天天洗腎、大小便失禁，又或是投胎成身邊的家人、愛人、同事、朋友、小三、小王來折磨自己……。現在只要透過「因果債，功德還」就有機會在受到傷害前化解，與承受苦難相較之下，是不是頓時覺得能夠唸經很幸福呢？再加上，現在正值「因果大清算」時期，業障會排山倒海的來討報，如果沒有藉著這個機會，把握「因果債，功德還」這麼便宜的方式快速銷除累世業障，往後真的會讓人搥心肝呀！

「真希望能早點遇到牟尼精舍！」這是很多人的心聲。雖然過去無法重來，但是我們可以把握現在，珍惜人生有限的時間認真修行、努力提升心性、精進誦經、積極行善，用力打破累世的惡性循環，突破既定命運，讓未來的自己能夠感恩的讚嘆：「還好當初沒放棄！」以上分享，感恩。

(分享完畢)

餐點要好吃，店鋪生意才會興隆；東西好用，顧客才會不斷回購；師長有教無類，才能桃李滿天下；醫者醫術高明，才能譽滿杏林。牟尼精舍辦事多年，幫助在生命低潮中痛苦煎熬的眾生度過難關、解決問題、改變命運，因此，前來請示的有緣人越來越多，精舍部落格所發布的感應文也越來越豐富。

「真希望能早點遇到牟尼精舍」，這是很多前來精舍的請示者共同的心聲！如果能早日遇到牟尼精舍，早日經由佛菩薩的開示，用「因果債，功德還」解決人生各面向的痛苦與煩惱；在佛法的長期薰陶之下，學習佛菩薩的智慧，落實到日常生活當中，明白因果道理，斷惡修善，布施鰥寡孤獨，救濟社會上的苦命人……等等，人生就能如上述有緣師兄的分享，解決原本生命中的問題與不順遂，平安地度過低潮，創造「幸福快樂」的人生！

有緣師兄非常地精進，除了制定誦經功課表之外，也積極地撰寫感應文分享，將自己在精舍請示佛菩薩並且積極迴向與改善的轉變，寫成文章投稿至精舍部落格，藉由網路的傳播分享，讓各地的有緣人都能看見佛法改變命運的奇蹟！

佛家語云：「救人一命，勝造七級浮屠」，感應文章的流通是照亮眾生黑暗心靈的光明，《華嚴經·普賢行願品》：「譬如一燈，入於闇室，百千年闇，悉能破盡。」佛法如同清泉，洗滌眾生汙濁無明的內心；眾生藉由佛法改變命運，並分享親身經歷，讓更多眾生能夠相信因果、相信佛法，就如同一盞明燈，照破千年晦暗的心靈。

以身作則，一直是佛菩薩聞聲救苦、救度眾生的原則，做好榜樣給眾生看，讓眾生心悅誠服地依教奉行。來到牟尼精舍請示，並且真正能扭轉命運的有緣人，也都是積極精進地依照佛菩薩開示去完成功課，並且將經典的智慧落實到日常生活

當中，提升心性，破除無明，且積極行善度眾，利益眾生。如此，才能真正地跳脫痛苦與煩惱的深淵，如願地翻轉人生！若是您以為只要來牟尼精舍請示就能改變命運，卻不依照佛菩薩的開示努力執行的話，那您的人生還是痛苦的人生，自己不努力精進，就算來精舍請示千百次，一樣不會有任何改變！

有緣師兄分享，兩年完全翻轉命運，其實真的很快，這也是來自於師兄的精進和慈悲，希望各位能多多學習與效仿。經文很多，時間很少怎麼辦？眾生在塵世中勞勞碌碌，時間不夠用是正常的，但是，綜觀成功人士的案例，他們都是善用零碎時間、努力充實自己，才能累積更多實務經驗與知識，收穫巨大的成就。「越成功的人越忙碌」，同理，越積極誦經修行的人，越會善用零碎時間！

承接精舍業務的志工，每個人都有自己的工作和家庭，也一樣有深厚的累世業力、外道願，時間

也跟大家一樣，都是一天24小時；為何他們能在工作與家庭、修行與度眾之間平衡？那就是善用「零碎時間」！上述師兄分享：「早起床、少耍廢、少追劇、少滑手機、少到處吃喝玩樂，擠出時間來唸經；制定唸經時間表嚴格執行，沒唸完就不要睡覺；有機會就挑戰高峰經驗......，只要持續努力，假以時日就能看到改變！」

「只要持續努力，假以時日就能看到改變！」若是不努力，永遠都不可能改變！做任何事情都要堅持、不畏艱難；珍惜寶貴的光陰，把每天都當成最後一天來積極努力，一切困難都能迎刃而解！南無本師釋迦牟尼佛！

築夢踏實，希望相隨

以下為一位有緣人分享，來文照登：

不知是多久以前，心裡就存著希望發書的願望，前陣子《因果濟世集》開放結緣，正好讓我有如願的機會。

發書困難嗎？一路上遇到很多人，有的感覺不會接受，硬著頭皮去問，還是接受了，還有人跟我說謝謝；有的欲迎還拒，可能是擔心會造成浪費，我請他們試閱後喜歡再帶回家看，結果看過後真的都帶回家了；還遇過有位阿嬤起初一直搖頭拒絕，但是當她看到書本後，她的目光就移不開了，最後也帶了一本回家看；也遇過路上有人在喊：「我一無所有……」，於是我便買了一些糧食飲水送給他，然後恭敬地將《因果濟世集》遞上，並告訴他這本書可以幫助他改變命

運……，其實社會上需要幫助的人真的很多、很多。

這個契機也喚起我內心深處的一份遺憾與夢想。曾幾何時，我多麼懇切地希望佛法能在我居住的這片土地上萌芽生長，照耀一切眾生，可惜的種種因緣尚未具足，高昂的成本、資金、場地、時間，以及自身的外道願、魔性、業障、現實生活，都使這份夢想始終只能化為遺憾積存心底。

大願地藏王菩薩說：「我不入地獄，誰入地獄。」蔡師兄說：「有能力要多多付出渡眾，累積來世功德。」我不禁省思，此時此刻，當大家都在努力消外道願與魔性，而我已消完；當眾生都在迷惑顛倒，在苦海中浮沈，而我已得遇正法，成功改造命運。所謂：「己立立人，己達達人」在這個行有餘力之際，我是否還有一些可以做到的事情，有一些應該要肩負的責任？

想要將正法帶到這片土地的路，放眼望去有很多事情要處理，很多問題要排解，很多東西要學習。一路上需斷一切諸緣，屢戰屢敗，屢敗屢戰，披荊斬棘，開疆闢土，歷盡風霜，始得成就。

我選擇走出舒適圈，為了續佛慧命，廣渡眾生，去面對種種的問題，確實存在著許多未知的挑戰。教化眾生，幫助眾生解脫，拔苦與樂乃佛菩薩的天職；學佛就是要精神、情操、行為舉止都像佛菩薩才行。

而且，我觀察到這片土地上存在著太多殺戮、衝突、暴戾之氣。人心的墮落，以及種種由心性和因果而引致、招感的災難痛苦，這些都需要佛法的教化，一一導回正軌，世界方可恢復一片祥和。

最後我還是下定決心嘗試，從沒書到有書，從百廢待興到漸上軌道，這一路的經歷也帶給我很多

截然不同的體會，例如：感受到原來我們平日很容易就能結緣到的一本書是如此得來不易，或許對很多人來說，雖然想學佛，但是苦於經典、善書、計數器、小佛卡……等種種教材，都可能會造成沉重的經濟負擔而對學佛望之卻步，讓我從而明白多印經、多印書、多發書的重要性。

也遇過有緣人請書要送給姪子；有緣人的媽媽對學佛有興趣，但不知道從何而起；很年輕的有緣人來請書……等等。假如沒有當初的堅持，可能就不會有送給姪子「最好的禮物」；可能有緣人的媽媽，終其一生都不得其門而入，也無法促成有緣人以佛法供養父母的大孝美事；年紀輕輕的有緣人，可能也不會在年輕時就開始接觸到佛法，早日獲得佛法殊勝的利益。這樣看來，這一切的付出都是值得的！

這也是一個歷事鍊心的機會，到底這一路上的困難，最終會如何迎刃而解呢？接踵而來的考驗又

將如何克服呢？這也是一件很令人期待的事情啊！

（分享完畢）

所謂「人心齊，泰山移」，一件事情的成功，從來不是一個人的努力而已，而是集合眾人的智慧與力量，才能讓事情水到渠成，順利開展。

《因果濟世集》從招募感應文、選取適當的文章、編輯校稿、助印募款、印刷成冊、開放索書贈閱，這中間的層層關卡，皆是大家絞盡腦汁共同付出無數的心血、汗水，才能讓這樣一本感動人心兼具因果教育意義的善書，順利到達眾人的手上。

台灣人的愛心舉世聞名，從多起世界性的大災難捐款行動中，國人慷慨捐出的善款與物資，就能看出大家滿溢的愛心。有師兄曾說過：「世人缺的不是善心，而是行動力。」愛心也許人人都

有，但要您犧牲睡眠、休息時間，離開舒適的冷氣房、溫暖的被窩，邁開腳步、忍受風吹日曬，彎腰低聲詢問……等等，如此種種，有人就開始三思了！

有段話說：「當一個人願意付出和擔當時，才是成長的開始；當一個人能管理好自己的情緒時，才是卓越的開始；當一個人能學會向內看，時刻反省自己時，才是進步的開始；當一個人能學會感恩，感謝生命中所給予的一切時，才是邁向幸福的開始。」（引用完畢）

有緣人從自身的修行中，體會出《維摩詰經》中「行於非道，通達佛道」的佛法真諦，落實地藏菩薩「我不入地獄，誰入地獄」的大悲願力，毅然決然地走出熟悉的舒適生活圈，從與陌生人面對面的接觸中，勇敢去面對種種問題，見招拆招、披荊斬棘，是什麼給了有緣人如此大的動力？因為有緣人已觀察到「這片土地上存在著太多殺戮、衝突、暴戾之氣。人心的墮落，以及種

種由心性和因果而引致、招感的災難痛苦，這些都需要佛法的教化，一一導回正軌，世界方可恢復一片祥和。」

所謂「欲得淨土，當淨其心，隨其心淨，即佛土淨。」有緣人深刻體會到，眾生的「貪嗔癡」心病，唯有「佛」這位大醫王才能醫治，因此為了續佛慧命、廣渡眾生，有緣人不畏艱難，一切從零開始，將「難行能行、難捨能捨、難忍能忍」當成修行目標，努力落實與實踐菩薩道精神。

您覺得生命中能給別人的最好的禮物是什麼？是身分、地位、珠寶、黃金？如果您依然將想法侷限在這些有相的人間事物上，表示您還在佛門外徘徊，或只在門外探探頭，您尚未真正進入佛門！生命中能給人的最好的禮物，是讓人有機會聽聞佛法！

《阿伯的話－現場開示精華節錄》：「佛祖說：『智慧不可賜。』修行是要看自己，有障礙，才

有機會修行；無障無礙，沒辦法了解自己的問題所在，故難起修行的心。人都要經歷過、看經人生百態，歷事鍊心之後，才能學習處事及處世的道理，慢慢產生智慧，圓滿人生。」

人的一生會面臨種種挑戰，生命中的人會來來去去，當您面臨生命中的失落與悲傷時，唯有佛法的大智慧能幫助人們看清人生真相，從而克服失落與悲傷。唯有佛法的大智慧能讓人們重新站起，明白困境不是絕境，讓人學會轉念。有什麼樣的心態，就會迎來什麼樣的人生，念頭不變，命運就如同一灘死水，毫無變化；念頭一變，命運之軸也將隨之運轉，讓您看到不一樣的人生面貌。

能遇見牟尼精舍需有大善福報，佛菩薩與阿伯的話不是隨便說說的，照著佛菩薩的開示，如實、認真去做，幾年下來，不管是生活、工作、家庭、人際關係，乃至心境上，您必能有所收穫！您還在猶疑不定嗎？別再想了！菩薩的淨土因眾

生而生，世間苦難眾生需要您的救渡，世上的無明眾生需要得到生命中最好的禮物，快快戴上您的遮陽帽、撐上您的大陽傘、騎上您的「歐兜邁」、坐上您的「11號公車」，為了您、更為了眾生，時間不多了，請快快行動！南無大願地藏王菩薩！

發書與功德迴向相關資訊：
〈【流通】《因果濟世集9》、《阿伯的話–現場精華開示錄》〉
〈【公告】發書與其他誦經功德轉換迴向(持續修正)〉

行善度眾，佛菩薩相隨

以下為一位有緣人分享：

最近再度發起募集經書的活動，有些師兄姐很好奇的問：「為什麼您們要去發經書？」這個問題讓我回想起過往，小時候常常會到廟裡看有關因果以及地獄遊記這類的書籍，同時也常常看到師姐們在整理經書，心裡感到很羨慕，總是想著未來長大後也要來發經書。

後來接觸牟尼精舍，開始學佛修行之後，加入業務組社團，看見師姐們非常賣力的在推廣《因果濟世集》，積極打電話聯絡監獄以及其他單位，詢問是否能協助流通；更有一位師姐用摩托車前後載著《因果濟世集》，挨家挨戶到大樓的管理處去推廣，讓我非常感動，於是我在心裡立下了一個願望：我也要去發經書！

想歸想，但是真的要開始行動就會發覺有很多難關要克服：

一、廟在哪裡？

二、廟方會同意我們放經書嗎？
一開始去宮廟發經書時，我們都是被趕出來的，當時覺得很奇怪，明明我們是在做善事，為何沒有善良的回應呢？請示菩薩之後，才知道是自己的福德資糧不足所致。為了能順利發放經書利益眾生，所以我們咬著牙繼續做，邊做邊補福德邊懺悔！

面對廟方的反對，我們也思索著解決問題的方法，後來發現廟方之所以會拒絕，是擔心我們發經書會製造他們的困擾與麻煩，於是我們改變作法，先幫廟方搬移他們現有的經書，流通到其他的寺廟；同時也隨身攜帶清潔工具，去幫廟宇整

理清潔書櫃，到後來都跟廟宇的工作人員變成朋友了！

三、發經書一整天會很累嗎？
同修長得比較慈眉善目，所以由她負責發經書跑第一線，但是她的骨架小，常常看她抱著一堆經書在樓梯跑上跑下的有些不捨，每每關心詢問，她總是說經書很輕，而且一整天下來腳都不會酸痛；後請示菩薩為何如此？才知道有護法菩薩在幫忙她。

四、為什麼要發願去發經書？
剛到牟尼精舍請示時，佛菩薩開示的消業障經文就是《金剛經》、《地藏經》和《藥師經》。當時還沒有看過這三部經書，便到廟宇去找，結果住家附近的各個廟宇都找遍了，也沒有那三部經，最後才在相距住家30幾公里外的廟宇找到；後來其他有緣人要唸經，我們也是跑好幾趟尋找，才能找到。我們心想，精舍佛菩薩會開示出

這三部經，一定是對眾生有很重要的意義，如果每一間廟宇都有該有多好啊！

雖然很想要自己花錢來印經書流通，但是經濟拮据還要應付債務，所以我們想到向師兄姐們募集經書來發放，讓師兄姐們可以運用功德轉換的方便法來印經流通，我們負責發放，出錢出力，大家通力合作、共襄盛舉，一起來完成這件事。

感恩精舍佛菩薩開示這三部經文，讓大家有與佛法結緣的機會。

感恩協助印經的出版社以及師兄姐們熱心幫忙，讓這些經書能夠順利送進各個廟宇的書櫃。

感恩菩薩們的慈悲幫忙，讓我們有能力且能夠安全地到各廟宇完成這些工作。（常常在車子要發生大故障之前，就先警示我們、引導我們進廠維修，事先發覺隱藏的問題，能才夠繼續安全地上路。)

期望大家以後能多多響應印經書與發經書來利益眾生！我也發願將發經書的功德迴向給業主菩薩，希望祂們能早日與佛法結緣。南無阿彌陀佛。

(分享完畢)

《現場開示阿伯的話精華節錄》：「《金剛經》、《藥師經》和《地藏經》各有妙用；《金剛經》，有助心性提升，係經王。《藥師經》，消累世業障與補自身福德。《地藏經》，為地藏王菩薩孝順母親的故事，係孝經，主要在超度和消業障，非常殊勝，故誦唸時無形會想靠近，唸完經後，可告知祂們，請祂們離開。」

牟尼精舍佛菩薩開示的三部經文各有其妙用，眾生藉由「因果債，功德還」了結過去世的因果宿怨；還能誦經唸佛，在佛法的長時薰習之下，漸漸提升心性，破迷開悟。人有智慧，待人處事才

能處處和諧圓融，忍辱方能圓滿。世間諸多紛亂，皆來自於世人的無明習氣、貪嗔痴慢疑所導致，雜思妄念紛飛難以降伏，眾生因為妄想而顛倒，因為無明而不清淨，因此更要學佛修行、誦經唸佛，導正思想觀念、提升心性，世間才會漸漸清明祥和。

靈界眾生無肉體，所以無法修行，但能因聽經聞法而受益；因此，我們在誦經時，會有靈界眾生想靠近，這時請不必害怕，您誦經讓祂們都能聽經聞法，與佛法結善緣，這也是在度眾生，您就是利益無形眾生的貴人，也是與法界眾生廣結善緣的一種方式。待您誦經完畢，請祂們離開，自然就不會有干擾了。

《現場開示阿伯的話精華節錄》：「佛祖說：『智慧不可賜。』修行是要看自己，有障礙，才有機會修行；無障無礙，沒辦法了解自己的問題所在，故難起修行的心。人都要經歷過、看經人生

百態，歷事鍊心之後，才能學習處事及處世的道理，慢慢產生智慧，圓滿人生。」

人生每一個際遇都是修行的好時機，做善事也會遇到考驗，如同上述有緣人分享，剛開始到廟宇發經書時，還被廟方人員趕出來，除了佛菩薩開示的福德資糧不足之外，這也是「歷事練心」的好機會。遇到障礙，才會去想辦法如何突破障礙；遇到問題，才會去想辦法如何解決問題。若是人生一路平順無礙，那就無法淬鍊出更高遠的智慧，培養更開闊的眼界。人生的每一次逆境，都是成長的養分，請務必要用正向的眼光看待，以及用正面的態度應對，您才能從各種挫折中鍛鍊出堅忍不拔的意志，以及圓滿清淨的智慧。

上述有緣人分享發經書的過程，首先製作台灣各縣市的廟宇地圖，公開發布，幫助想流通經書的師兄姐們也能藉由廟宇地圖，順利地找到可發放經書的廟宇，這真的是利益眾生的大善舉。弘揚佛法，需要大眾的願力與行動，才能將這志業綿

延不斷。流通經書，除了要有善心人士助印經書之外，還要有人去發送經書，更要有如同有緣人一樣做足準備工作，才能讓發經書的志業順利進行。

有緣人在發書的過程當中，也發現為何廟宇一開始不願讓他們流通經書的原因，後來找到解決的方法，協助廟宇整理原有的經書，清潔流通的書櫃之後，就可以在廟裡擺放經書。**世間事就是如此，要別人接納您，您得先解決別人問題，當您能解決別人的問題時，您的問題自然就能水到渠成，圓滿順利。**

世間事都是過眼雲煙、轉瞬即逝，太過執著於眼前事，只會讓自己墮入無邊無際的痛苦輪迴。人生在世，應當把自己的角色扮演好，盡本分，努力過後就放下不執著。多花點時間誦經消業、學佛修行，佛菩薩真正要幫的，是讓眾生提升心性，如此才有機會從六道輪迴中解脫。唸《金剛經》可得大智慧，常常誦經就是時常親近佛菩

薩，幫助我們導正心性，時時提起善念，俱足信願行。

《現場開示阿伯的話精華節錄》：「『修行本要歷風霜，怎能一路皆無殃？若無考驗均順暢，隔壁阿貓也金剛。』開示補經文的數量多，是因為心性沒有提升；佛菩薩會評估個人的心性狀況，若心性提升不起來，就要靠大量唸經來幫忙，經文數就會一再增加。《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》都要唸，每部經有不同的妙用，要均衡。就算是幾千部的經也要去唸，不怕唸不完，只怕你發懶。」

「誦經是一件非常殊勝和有大福報的事情，唸經的時候，佛菩薩、護法都會在虛空一直巡視，所以，時常誦經就是常與佛菩薩和護法們相應。」

我們很幸運，能在人生最需要幫助的時候遇到牟尼精舍，藉由「因果債，功德還」和過去的惡緣宿怨解冤釋結；長時間誦經唸佛還能提升心性，

去除無明習氣，未來不再繼續造作惡業，如此，人生之路才能越走越平穩順遂。持續精進努力並且利益眾生，才能漸漸地從苦海無邊的輪迴中解脫出離。蔡師兄說：「萬事起頭難，再做就不難，若是都不做，永遠都是難！」成功無捷徑，唯有動起來！南無本師釋迦牟尼佛！

天上掉下來的禮物！

以下文章為一有緣人來信分享：

今年年初，佛菩薩慈悲開示：「母親的大限約在端午節前後。」那時母親的身體狀況還算可以，我心裡想應該不會那麼快，但因為是佛菩薩預先告知，也讓我們有了心理準備。

清明節過後，母親的身體狀況一直惡化，為了讓她減輕痛苦，除了陪她看醫生，其餘時間就是陪伴，每天我只要一有空就回家陪她。

肝硬化就是想睡覺、不想動，到了末期造成腹積水，進出醫院三、四次。母親不想麻煩人，即使不舒服也一樣，默默地忍著。

母親年輕時就逆來順受，辛辛苦苦為家庭付出，做事一定有她的份，享受總輪不到她。身為大家庭的長媳，責任特別重，近三、四年她才放手不下田，但身體已因日夜操勞積勞成疾。

母親是來還債的，在我眼裡，很多事情對她都很不公平，我捨不得母親受委屈，但母親都會笑笑的說：「沒關係，日子會過去的。」以前有時會帶母親一起去牟尼精舍，在精舍，她很樂意幫忙，也很樂意帶家裡種的蔬果跟師兄姐分享。她雖然不識字，但有一段時間很認真唸佛號。

差不多三年前母親肝硬化，導致肺積水82%，醫生告訴我病況不妙。我列單請示佛菩薩，佛菩薩慈悲開示：「大限將至！」當時我好錯愕！後來蔡師兄傳達佛菩薩旨意，又補了一句：「有個機會也許能改變，願不願意試一下？」當下的我當然願意試試，因為有試有機會。就這樣，母親的肺積水退了，又延了兩年多的時間。感恩佛菩薩

慈悲，今年農曆4月底，母親因腹部積水不退，住進加護病房，差不多十來天就往生了。

人生到了盡頭，業主菩薩一直來討，母親前次肺積水，一個月來五條業障。因為業障有消，加上佛菩薩給機會，讓她延壽兩年多。這次腹積水十來天，又來了兩條業障，前前後後我一共幫母親消了十幾條業障，又補了「一路好走」的功德，母親本世的功課真的圓滿結束了。

在治喪期間我一滴眼淚未流，我怕母親不捨，我希望她在另一個世界會更好，一有空就跪在母親靈前唸《地藏經》。《地藏經》裡有提到，七七四十九天內為亡者做功德最好。那時我一邊唸消外道願的經文，一邊唸《地藏經》給母親。其實我想念母親，可是就是夢不到！也曾列單請示佛菩薩，開示：「尚未報到。」

過了百日之後，終於夢到母親悠閒在散步。回到精舍立馬請示：「母親現在過得好不好？在哪

裡？」佛菩薩慈悲開示：「母親目前在聚善所。」真是太棒了！我趕緊補問：「之前開示要超度母親至上等佛化家庭投胎的經文，《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》三經各1300部，還需要誦嗎？」佛菩薩開示：「不用！」

猶記得，那時的心情比中樂透還高興！沒想到，唸經、當義工可以幫母親延壽，又超度母親到「聚善所」，真是天上掉下來的禮物！

(分享完畢)

「真是天上掉下來的禮物！」相信這麼大的禮物大家都很想要，但禮物不會莫名從天上掉下來。有緣人在精舍當義工多年，精舍中午免費提供給大家享用的麵食，讓大家吃好、吃滿的好吃餐點，絕大部分都是有緣人自己家裡種的蔬果，或是有緣人自掏腰包買來跟大家結善緣的。

「愛出者愛返，福往者福來」，有緣人對眾生努力付出的愛心與善心，佛菩薩都清楚的看在眼裡。加上有緣人總是默默的做，不求回報的付出，更讓佛菩薩與眾生點滴在心頭，因此當有緣人的母親需要幫助時，佛菩薩當然會「愛屋及烏」，在後面大大推一把！

有緣人除了對眾生行菩薩道，對於父母親更是孝順。孝順，是佛法的根本，孝能感動天、能泣鬼神。「地藏菩薩」在因地示現時，就是因為對母親的孝順，而發下救度受苦眾生出離地獄的偉大宏願。因此當有緣人母親往生時，有緣人將對母親的孺慕之情，藉著唸誦《地藏經》傳達，如此真摯懇切的孝心，更與「地藏菩薩」感應道交，讓《地藏經》發揮前所未有的殊勝神力！

《阿伯的話－現場開示精華節錄》：「能孝順父母是莫大的福份。」父母是子女的佛菩薩，父母親辛苦的撫育我們長大成人，能有機會孝順、回報父母親，實在是一種福氣。當我們看著父母親

臉上刻劃著歲月的痕跡，卻因為我們的陪伴而露出欣慰的笑容，是一件多麼幸福的事！

《阿伯的話－現場開示精華節錄》：「其實人連吸口氣都要有福報；當你體衰力微時，才能體會它的重要；油盡燈枯的時候，福德資糧就像荒漠中的甘泉，每一天都要當成是人生的最後一天過；天有不測之風雲，人有旦夕之禍福，你怎麼知道明天會發生什麼事。好好做、努力修，充充實實的過完這一生。」

能照顧父母是福氣，是人都會老，是人就會有身體病痛，只要人們能懂得惜福，珍惜與父母親相處的時光，不將照顧年老的父母當成是沉重的擔子，這份孝心與感恩心將化作豐盛的禮物，以種種方式呈現於您的生活中。

父母不認識字，就教他們唸佛號，灌輸他們因果觀念，讓他們知道人死了不是什麼都沒有了，而是種善因能得善果，生命將以不同的面貌重新出

發。時時保持正能量，不抱怨、不委屈、不退縮、不指責、不放棄……，您身邊的朋友也會感受到您因感恩心與惜福心所發散出的強大正能量，您的福氣也能變成別人的福氣！

牟尼精舍能因佛法跟大家相遇，是精舍的福氣；能藉著編輯文章，跟世人分享佛法、傳遞更多的愛，亦是小編的福氣。我們可以這樣想，「能多做一點是福氣」，不知不覺中，我們看待周遭人事物的態度就會有明顯的變化，好福氣也是會傳染的！南無大願地藏王菩薩！

廣行善事，福報綿延

以下為一位有緣人分享：

最近空餘的時間會約一位師姐一起去派發《因果濟世集》，讓更多眾生有機會接觸佛法與善知識。在派發的過程當中，雖然有遇到一些困難，但這也是我們學習解決問題的好機會，每遇到一次挫折就成長一次，處理事情也越來越圓融，心裡真是法喜充滿。

在發書時，有些人會歡喜接受，有些人會擺手拒絕，但這並不會熄滅我們想要發書度眾的決心，一樣堅持下去，繼續發書。我向那些拒絕的叔叔、阿姨們說明：「這些善書裡面都是很棒的因果故事，都是親身經歷分享，也許和您們的生活經歷相似，拿回家看一看，若人生遭遇到什麼問

題，有可能就因此解決了喔！而且，這些善書都是免費結緣的，您可以帶回家慢慢看。」

有些叔叔、阿姨會歡喜的接下書，有些還是會拒絕，有些則是翻閱了一下就退還給我們；但無論他們有沒有結緣，我們都會跟他們說：「謝謝您！」還有些叔叔、阿姨們結緣了一本回去後，又跑回來詢問是否可以再多拿兩本回去分享給親朋好友？我們歡喜地說：「當然可以啊！謝謝您！分享是美德。」

有一位婆婆結緣《因果濟世集》後，給了我們一些錢，我連忙說：「這本善書是免費結緣的，不用錢哦！」婆婆還是執意要給錢，並且說：「你們如果不拿錢，我也不要結緣這本善書了。」最後我跟婆婆說：「感恩您，那這些錢用來以您的名義捐款助印《因果濟世集二》與更多眾生結緣，這也是做善事，與眾生廣結善緣，到時若有緣，您也可以結緣到《因果濟世集二》喔！」婆婆歡喜地接受了。

有時候到同一個地點做第二次派發時，有些曾經結緣過的叔叔、阿姨們會過來詢問：「這是第幾集啊？什麼時候會出第二集啊？」得知叔叔、阿姨們喜歡看《因果濟世集》，我們真的很高興，歡喜地回答：「《因果濟世集二》已在籌備印刷中了，有緣的話下次就可以結緣哦！」

後來，我們換了一個地方繼續派發《因果濟世集》，途中遇到一位婆婆，她看到我們在發善書，讚嘆地說：「太好了！您們這麼年輕就有緣學佛，要堅持做啊！以前婆婆也是這樣過來的！」這位婆婆慈眉善目、和藹可親、臉色紅潤、身體健朗，看起來很年輕。和她聊天才得知，原來婆婆已經90歲了！她年輕的時候就學佛修行，每個月都會拿出部分薪資來助印善書，然後自己一本一本的派發出去。婆婆說當時家人不但不理解甚至還反對，自己身材嬌小，一個人搬書很吃力，但她還是克服了各種困難，堅持不退轉，一直做下去。

我問婆婆：「您有沒唸經、唸佛號啊？」婆婆說：「當然有！每天都要唸，唸經就好像吃飯一樣，不唸就好像沒有吃飯。」我讚嘆婆婆：「您實在太棒了，真是大眾的榜樣！」婆婆說：「您們要堅持做善事，舉頭三尺有神明，您們做什麼，佛菩薩都會看到的。以前我全身都是病痛，自從學佛唸經後身體就越來越好了。我的福報都是佛菩薩給的，學佛修行到現在有好幾十年了，家人都很好，老伴身體健朗，兒女婚姻美滿、工作也順利，已經四代同堂了！」我回答她：「謝謝婆婆的分享與鼓勵，讓我們更有信心地堅持下去！」

我們派發善書旁邊有幾家流動攤口，其中一家是一位阿姨在販賣甲魚和烏龜，三、四隻裝為一袋販售。我恭敬地拿了一本《因果濟世集》給阿姨，對她說：「阿姨，送您一本故事書，回家有空看看哦！」阿姨沒接我的書，回答我：「我的生活都忙不過來了，哪有時間看書？」我說：

「您現在休息的時候就可以翻閱一下，這本書真的很好看，都是真實故事哦！」婆婆在一旁看著，她了解我送《因果濟世集》給這位阿姨的用意，幫忙道：「不管有沒有空，都要相信因果，這是一本寶書，帶回去看看吧！」

我和師姐看到阿姨賣的烏龜一直在掙扎、想逃脫，最終我們把烏龜買下來讓牠們回到正確的棲息地；阿姨也結緣了《因果濟世集》並對我們說：「回家我會看書的！」

婆婆最後對我們說：「要多護生，堅持做善事，一心向善。以前我也是護生了很多命物，別人不理解、不相信因果沒關係，但是妳們一定要堅持做下去啊！」

婆婆的話猶如當頭棒喝，時時刻刻在提醒我們：「對啊！誦經唸佛、修行度眾、做善事都要堅持下去，我們一定要一心向善，做個好人，『諸惡

莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教』。」感恩佛菩薩！

(分享完畢)

每個人來到這世間都要修行，沒有一個人例外。不管是何種族、膚色、國籍、性別、宗教信仰……等等，縱有千般不同、萬般各異，來到這個世間都一樣，都要修行、都要酬業、都要了結累世的因緣宿業，這就是因果，這就是輪迴。

每一個人經過累劫累世的輪迴，在尚未修行之前，都會有貪嗔痴和無明習氣，容易與人結下因果怨仇，導致累世業力深重，輪迴轉世之後，這些業力還是跟隨在我們身邊，與有因果的人相互糾纏、討報，直到債清緣盡方能休止。人身難得，佛法難聞，能遇到佛法，真的是千載難逢的殊勝福報。「有佛法就辦法」，想要解脫輪迴之苦，就一定要學佛修行，一定要誦經唸佛。透過修行放下執心、斷惡修善、提升心性、啟發智

慧，接著更要廣行善功、隨緣度眾，這樣才能福慧雙修，利益眾生更能利益自己。

上述有緣人分享派發《因果濟世集》的經歷，在這過程當中也曾遇到許多困難，但有緣人用正面的角度看待這些困難，努力想方設法地去解決，經歷越多學習越多，成長也就越快速，這就是「歷事練心」。**生活中的磨難和考驗就是成長的養分，當您越能承受這些鍛鍊和辛苦，您就越能從中收穫堅定和智慧，待人處事也能更加圓融、圓滿，不管是人生或修行，都是很重要且必須的歷練。**

有緣人透過發《因果濟世集》來弘揚佛法、廣度眾生，讓更多人可以因此接觸佛法，開啟學佛修行之路，如此不辭辛勞，真的令人讚嘆。《因果濟世集》就是精舍部落格文章的精選，都是請示者們透過佛菩薩開示因果業由，努力誦經迴向、解決問題之後的感應分享，每一篇都是真實故事，具有教化意義，能激勵人心，更能讓眾生體

會到學佛修行的殊勝利益，多多轉發分享，為眾生開啟學佛修行的機緣，真的是功德無量、令人讚嘆！請您一定要撥空多多閱讀精舍部落格文章或《因果濟世集》、《阿伯的話—現場開示精華節錄》，細細品味體悟，定能有所收穫。再將這些因果故事轉發分享，讓這些能利益眾生的故事流通給更多人知道，讓他們也能有藉由佛法解決人生的問題、改變人生的因緣，這是無上的慈悲與大福報，還請您多多益善。

學佛修行、多做善事真的能改變命運，上述分享的婆婆就給我們帶來真實的見證：「婆婆說：『您們要堅持做善事，舉頭三尺有神明，您們做什麼，佛菩薩都會看到的。以前我全身都是病痛，自從學佛唸經後身體就越來越好了。我的福報都是佛菩薩給的，學佛修行到現在有好幾十年了，家人都很好，老伴身體健朗，兒女婚姻美滿、工作也順利，已經四代同堂了！』」

淨空法師開示：

因果通三世，人不是只有這一世，我們有過去世、有未來世。這一世辛苦一點，努力修，來世好；這一世要是把福享盡，來世就必定要吃苦頭，這就是風水輪流轉。所以我們對富貴人沒有羨慕，為什麼？過去他修的善因，今天他應該得富貴；我們過去世沒修善因，這一世就應該要生活苦一點。明白這個道理，我生活雖然清苦，我多修善因，修善因修得很勤，我這一生命運就轉過來了。年輕吃苦一點，老年享福，來生就更好。人明白這個道理，在社會上不會跟人競爭。競爭是煩惱，是造業。所以古人懂得「一生皆是命，半點不由人」，你爭不到！如果真能夠爭得到，孔子也來參加競爭了。為什麼孔子不爭？孔子知道爭不到，「命裡有時終須有，命裡無時莫強求」，求不到！

修因，佛給我們講的這個道理，我們要明白。佛家用什麼方法修因？用布施，我們希望發財，修財布施；希望得聰明智慧，修法布施；希望健康

長壽，修無畏布施，這是佛教給我們的。所以「佛氏門中，有求必應」，佛是教你方法，教給你道理，你自己依照這個道理、依照方法去修學，果報就會現前。發財、聰明智慧、健康長壽是不是佛菩薩給你的？不是的，佛菩薩給你理論、給你方法，你自求多福，這個不能不知道。(引用完畢)

「佛氏門中，有求必應」，要向內修、向內觀照，不是向外攀、向外馳求。修行要「福慧雙修」，否則修再多福報，心性沒有提升還是會繼續造業、沉淪、墮落，待福報享盡後，就是痛苦、折磨的開始。「萬般帶不走，唯有業隨身」，「如是因，如是果，如是緣，如是受」，一切皆是自作自受！「各人業障各人了，各人吃飯各人飽」，想改變命運就要靠自己，想要有福報、有智慧，還得要靠自己努力修！南無本師釋迦牟尼佛！

世道澆漓人心墮

皆因不識因果多
如是因緣如是果
如是耕耘如是穫

勸君靜心勤誦經
累劫累世業非輕
諸惡不做善力行
久持經咒福盈庭

當福報足了，萬事就順利了

以下為一位有緣人分享：

近來有幸與精舍蔡師兄聊個天，聽他講了幾則案例，說出來與大家分享。

許多世間的事情無法解決，但透過佛法就有化解機會。蔡師兄提到村內一位年長的奶奶，原本陽壽已盡，但因為子孫有在時時濟救眾生，菩薩就一直協助奶奶延壽。寸金難買寸光陰是鐵律，但多行善功就真的換得到光陰。

村內另外一位長者，原本去年農曆三月當該往生，但也是因為子孫時時行善，菩薩便將其延壽。這當中的感應非常明顯，約莫在二月左右，長者身體開始虛弱，精氣神好像洩氣的氣球，人一整個無神，整天躺著。後來菩薩透過子孫行善

的功德轉換迴向給長者，長者就像瞬間充電般，在三月多一天天有了元氣，直到現在，我還能跟那位長者聊天，他現在也元氣飽滿。

關於這個我自己也有經驗，祖父年歲已高，當初菩薩開示大限到了，那一陣子一整個覺得祖父精氣神都沒了，整天躺在床上。後來我短時間內幫他迴向功德，迴向成功後，隔天一早發現他早已出門去田裡巡視了！這種變化真的很大，人要活著真的要福報，福報少的時候，連走路都會跌倒！

再來一個例子，一位師兄，他的家族當初造了很多業障，導致師兄從年經開始時常出車禍，甚至嚴重到差點往生。後來師兄學佛了，菩薩也開始對他的家族轉化功德，只可惜因緣不具足，功德還沒來得及幫他的長輩轉換，長輩就走了，畢竟家族欠太大，需要很大的功德才能補平。長輩往生後，每當要掃墓時，家人就時常差點出車禍，但這樣的狀況幾年後就改善了，因為師兄持續行

善積德，福報已協助家族漸漸補平以往的功德缺口，當福報足了，萬事都順利了！

想要讓生活順利，福報就要俱足。如何得到福報，就是要多多行善助人！身體力行當志工、多餘錢財勤施捨、勸人茹素多健康、動動手指轉文章……等，這些都是快速累積福報的好方法。

這當中以「讓人明白因果，勸人學佛」又更為殊勝！蔡師兄告知我：「當水龍頭壞了，雖然該趕緊拿水桶來接水，但最重要的是把水龍頭修理好！」佈施金山銀山，福報將如山如海，就好比我們能接水的盆子非常大，但水終有滿出來的一天，福報總有用完的時候，最根本的方法還是得把水龍頭修理好！學佛就是最好的方法，明白三世因果，誠心學佛，趕緊償還累世業障，才能真正幫助一個人！

請多多轉發精舍文章，精舍也有相關書籍也請多多發送，讓還沒建立因果觀念的人有機會建立，

讓正在修行的人能繼續有信心努力下去！社會一片祥和，人人都能學佛！

(分享完畢)

學佛修行的好處真的是如人飲水、冷暖自知。佛法的好處說不盡，精舍辦事多年，來自各地的請示者經由佛菩薩的開示，找到人生問題的解決方法，填平生命中的坑坑洞洞，將原本痛苦煎熬的人生翻轉成平安幸福的人生。

人活著，連呼吸都需要福報。上述有緣人分享幾位長者因子孫行善積德，菩薩幫忙轉換得以延壽的例子。「時光流逝，歲月無情」，逝去的時光永遠都無法回頭，無論付出任何代價，都無法找回已逝的光陰。但是學佛修行、行善積德卻可以轉換，幫助生活平順、壽命延長。但這裡也要提醒您，任何事物都有生滅，肉體會隨著時間漸漸衰敗毀壞，就算行善積德能讓壽命延長，也有一定的限制，這才符合自然規律。

佛菩薩藉由子孫行善積德，功德轉換幫助長者壽命延長，讓我們可以見證布施行善的功德不可思議，建立對行善積德的信心，並且廣結善緣，造福眾生累積善根。人生在世，除了行善積德之外，更要修行；有在學佛修行，就能漸漸發現自身的盲點，修正改進之後，心性就能漸漸提升。修行要福慧雙修，透過佛菩薩的開示，藉由「因果債，功德還」斷除煩惱業，填平阻礙人生的坑坑洞洞；再藉由經文長期的薰陶與身體力行的實踐，將心性提升，熄滅貪嗔痴，未來就不會再繼續造無明業，在因果輪迴中糾纏不休。

我們很幸運，能夠投生為人，能獨立思考，能學習一切事物，還能藉由人生中的磨練成為一個心志堅強的人。人身難得，既然我們這麼幸運，就要把握有限的光陰，努力精進地修行。「心性不提升，煩惱一直生」，人生中的痛苦與煩惱不是與生俱來的，也不是上天給的磨難，而是我們過去世所造作的善惡業，在機緣成熟時所顯現的因

緣。藉由這些善惡因緣，才會促成生命中相遇的人事物，無論順遂或痛苦、快樂或傷悲，都是自身的造作，都是因果相循，要學會用正向的眼光看待，才能漸漸走向光明。

人生很短暫，我們要好好把握，努力修行、持善布施，讓自己成為有意義的存在，不要白來世間這一遭。相關文章分享：〈您存在於這世間的價值〉https://mouniassn.pixnet.net/blog/post/228830243

以下分享星雲大師說偈〈八種不易〉：

「正法難聞，良師難遇，人身難得，諸根難具，正見難生，信心難發，會合難俱，自在難逢。」——《大薩遮尼乾子經》

佛教講到人生世間，有所謂「三塗八難」，「三塗」指的是地獄、餓鬼、畜生。生活在三塗惡道

裡固然很苦，即使沒有墮入三途，人生的八難也是很可怕。是哪八種難呢？

第一、正法難聞。世間上，有很多人不容易有信仰，就算有了信仰也不容易聽聞正法；甚至有些人信奉邪道、邪教，那就更難有機緣聽聞到正法了。

第二、良師難遇。好的老師、善知識不容易遇到，如果信仰了邪魔外道的老師，就好比「以盲引盲，相牽入火坑」，對自己的危害會更深。

第三、人身難得。《法華經》有一個「盲龜浮木」的譬喻：一隻盲龜在大海裡，每百年才浮出水面一次。在茫茫大海中有一塊木頭，上面有一個洞。一個人要得人身，就如同這隻盲龜在浮出水面時，它的頭剛好從這個洞口伸出來一般的難得！所以佛經說：「得人身如爪上泥，失人身如大地土」，也有謂：「人身難得今已得，佛法難

聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身」。得人身之不易，由此可見。

第四、諸根難具。縱然得到了人身，要眼睛看得清楚，耳朵聽得清楚，精神正常，眼、耳、鼻、舌、身、意六根都俱全卻不容易。

第五、正見難生。就算得了人身，六根具足，但是正見難生。不要說做人基本的因果觀念、正知正見不容易有，成就出世間聖賢的正見，也是少之又少。

第六、信心難發。即使做了人，也知道世間有因果業報，但是人往往遭遇到困難，信心就動搖了，所以說信心難生。真正要發心信仰，還真是不容易。

第七、會合難俱。人在世間上，往往和自己喜愛的親人眷屬，不容易具備很順利、很平安的相聚因緣。

第八、自在難逢。每天的生活，要能過得安然自在、平安自由，也是很不容易。

在這段經文裡，提出了人世間的八種「不易」，主要是提醒我們「人身難得，佛法難聞」，如果不好好珍惜這難得的人身，一旦福德因緣錯過了，要再像盲龜值逢浮木，那真是千生罕遇，萬劫難逢啊！

(引用完畢)

人身難得，佛法難遇，若有機會學佛修行，真的是人生中最幸運和有意義的事。修行並不是一件很困難的事，也不是修行之後，人生就會處處受限制，什麼也不能做。修行人，什麼都可以做，但所作所為都要如禮如法。藉由佛菩薩的教誨，改正自身的缺點、導正盲點、熄滅貪嗔痴，從心性上一點一滴的修正，讓自己的行為舉止合乎禮法，無論您是否有修行，這些都是做人最基本的

道理。好好做人，這是最基本的，也是最不容易的；因為人容易迷失在世間的五光十色之中，為了自身利益犧牲傷害他人，最後就造下因果、結下怨仇，在六道輪迴中來來去去、糾纏不休。學佛修行，就是幫助我們在心性上下功夫，去除貪嗔痴慢疑，找回本自具足的佛性，回復本來面目。

上述有緣人分享：「想要讓生活順利，福報就要俱足。如何得到福報，就是要多多行善助人！身體力行當志工、多餘錢財勤施捨、勸人茹素多健康、動動手指轉文章……等，這些都是快速累積福報的好方法。

『讓人明白因果，勸人學佛』又更為殊勝！請多多轉發精舍文章，精舍也有相關書籍也請多多發送，讓還沒建立因果觀念的人有機會建立，讓正在修行的人能繼續有信心努力下去！社會一片祥和，人人都能學佛！」

修行，要福慧雙修，人生才能越來越和諧圓滿，
世間也能更加安定祥和！南無本師釋迦牟尼佛！

南無本師釋迦牟尼佛

南無藥師琉璃光如來

南無阿彌陀佛

南無大慈大悲觀世音菩薩

南無大願地藏王菩薩

南無護法韋馱尊天菩薩

南無伽藍菩薩

南無十方一切諸佛菩薩摩訶薩

本書內容恭取自牟尼精舍官方部落格，僅供淨化人心之用，不作任何商業用途。歡迎多多流通分享。若內容有誤，歡迎指正。

牟尼精舍簡介：

牟尼精舍不接受供養、不收錢、不推銷、也不強迫修行，單純義務只求能結善緣解決您的因果問題；牟尼精舍專解因果事件、因果問題、治因果病、...，無論婚姻、家庭、事業、家族、痼疾、學業...等問題均能請示！

歡迎有醫生看到沒醫生，有神求到無神者。不妨一試。

牟尼精舍官方部落格

http://mouniassn.pixnet.net/blog